د نه ویلو، هو ویلو او غوښتلو مهارتونه

جرأت

د جرآتمندانه چلند ګټې

د ژوندانه له فرصتونو ښه ګټه اخیستل

فردي انضباط څه شی دی

خپل ماشومان څرنګه باجرآته وروزو ؟

د ویناکولو ښه د ویرې له منځه وړل

عزت النفس او پر نفس اعتماد او ارزښت یې

زړورتیا [illegible] ده ؟

د اشخاصو د بې جرآته کولو لپاره له شوخی ښه ګټه اخیستل

ولې د خلکو قضاوت او خبرې تاسو ته دومره مهمې دي ؟

مؤلف: داکتر منصور مجاب

ژباړن: محمد نواب خو[illegible]

بسم الله الرحمن الرحیم

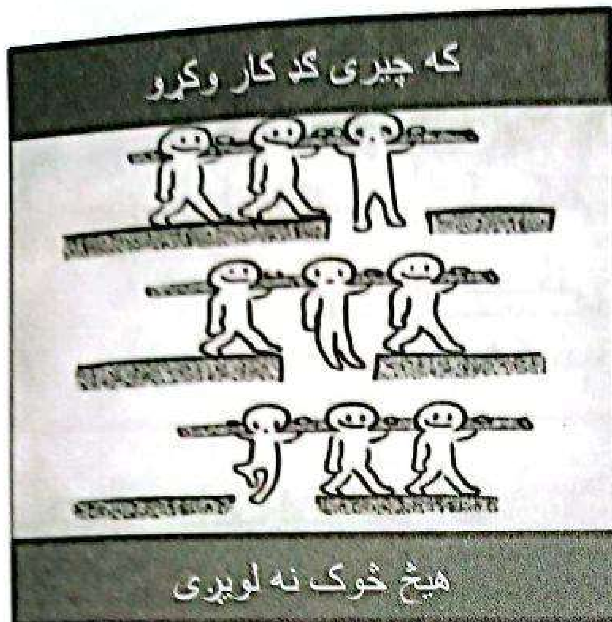
السلام علیکم ورحمة الله وبرکاته

دپاک او سپیڅلي خدای تعالی په نامه!

دکتاب ځانګړنې

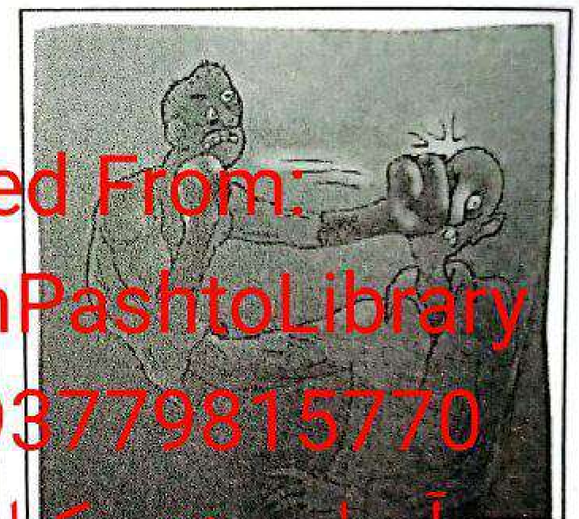
دکتاب نوم: **جرأت**	مرکزي پته: د ذهنیت جوړنې کتاب پلورنځی جوی شیر دوکان ۲۸ اوومه کوڅه
- لیکوال: داکترمنصور «مجاب»	داړیکو شمیرې: ۰۷۹۸۵۳۱۶۰۲
- ژباړن: محمد نواب خوبش	۰۷۳۱۷۱۷۶۳۰ - ۰۷۷۲۰۱۹۵٤٥
- لومړی چاپ: پسرلی- ۱۳۹۹ هـ ش	**نورې پتې**
- تیراژ : ۵۰۰۰ جلد	د احماشاه بابا مینې کتاب پلورنځی
- قیمت : ۱۰۰ افغانۍ	- خوځون کتاب پلورنځی
دلیکوال نور کتابونه	- علمي کتاب پلورنځی
- مشاورۀ تحصیلی	- نور کتاب پلورنځی
- مهارت های تحصیلی	- بدلون کتاب پلورنځی
- مشاوره ورزشی	- اکسوس کتاب پلورنځی
- فرهنگ شهر نشینی	- سمون کتاب پلورنځی
- روش های حل منازعه	- جهان اسلام کتاب پلورنځی
- ذهنیت سازی	- د غزنې، پکتیا ... او نورکتاب پلورنځي
- رهبری وشیوهای آن	
- شخصیت چیست؟	
- اضرار مواد مخدر	
- روش های درست مطالعه	

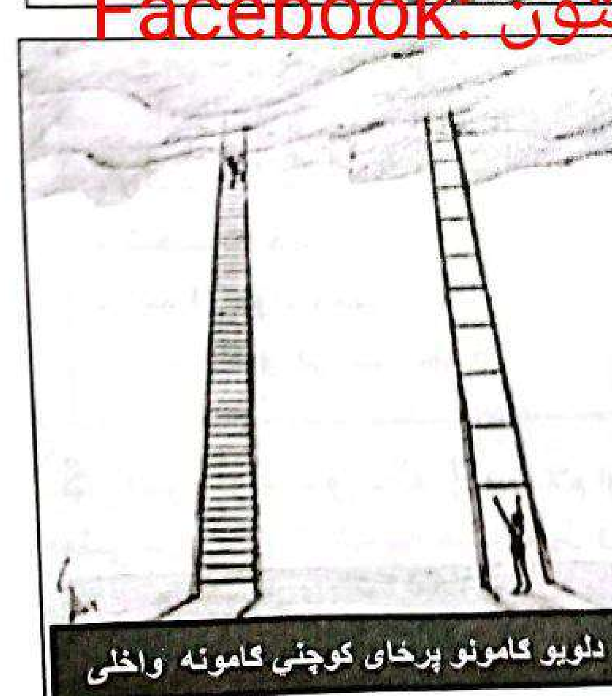
ګرانو لوستونکو! د سلام او احترام په وړاندي کولو او له تاسي نه په منني سره د دې کتاب په هکله خپل وړاندیزونه او نیوکي په لاندي شمیرو زمونږ سره شریکي کړئ: ۰۷۷۲۰۱۹۵۴۵ – ۰۷۳۱۷۱۷۶۳۰.


که چیری ګډ کار وکړو
هیڅ څوک نه لویږی


زمونږ خلک له خپل قدرت څخه
ندی خبر که هغوی له خاینانو لری
شی خاین په خپله لویږي!






دلویو کامونو پرځای کوچني کامونه واخلی


بې موخې انسانان
مجبوردي چې ټول
عمر د موخو لرونکو
کسانو لپاره کار
وکړي!

فهرست   مخ

لومړی فصل

دوهم فصل

دریم فصل

څلورم فصل

پنځم فصل

شپږم فصل

اوم فصل

آتم فصل

نهم فصل

لسم فصل

مقدمه

د دې کتاب له لیکلو څخه زما موخه دا وه، چې خپلو هېوادوالو ته دا واضح کړم، چې جرأت څه ته وايي او ولې يې له لانجه ماري سره غلطوي او دا چې زموږ له احساساتو او فرهنګ څخه ناسمه ګټه اخیستل کېږي، په دې چې له ډېرو کلونو راهیسې زموږ د ځورېدلو خلکو له ادرسه یوشمېر کسان ډېر بې حده خاینانه تصمیمونه نیسي او زموږ د خلکو په برخلیک لوبې کوي.

موږ د تصمیم نیونکو او فرمان ورکوونکو د ناقانونه غوښتنو پر وړاندې د نه ویلو زده کړه نه لرو، یا هغوی ته په کورنیو کې دغه موضوع نـه ده ویـل شوې او موږ ته په کورنیو کې دا راښـوول شـوي دي، چـې تـل بایـد د نـورو رضایت په پام کې ونیسو او د هغوی غوښتنو ته باید تسلیم شو. په ماشومتوب کې موږ ته ویل شوي دي، چې دا ښه نه ده، چې خپلې غوښتنې د نورو لـه غوښتنو څخه مهمې وګڼو، یعنې که چېرې چا کوم کار وکړ، یا یې څـه شـی وویل، موږ باید چپ اوسو او کوشش وکړو، چې په راتلونکې کې یوازې له هغه کس څخه ځان لرې وساتو؛ مګر لرې توب حللاره نه ده او زموږ په ژوند کې د نورو ستونزو سبب ګرځي. اوس د دې وخت دی، ترڅو راپورته شـو، لـه سره پیل وکړو او بېځایه خپله انرژي له لاسه ورنه کړو؛ بلکې د نورو بېځایه غوښتنو ته منطقي ځواب ورکړو.

له همدې مخې د خپل ټاټوبي ټولو درنو اوسېدونکو ته د دغه کتاب د لوستلو وړاندیز کوم.

دغه کتاب زما خپله شخصي او د ټولنې تجربه ده، دا کتاب مې ولیکه، ترڅو له خپلو خلکو سره دا مرسته وکړم، چې له خپل ځان سره مینه کول زده کړي

او د نورو د ښېګڼو پر وړاندې نه ووايي. د دغو جملو له ويلو څخه لاس واخلي، چې ځانته وايي، له موږ څخه څه شی نه جوړېږي، زموږ وخت تېر شوی دی او ځينې ان د څو نسلونو ماتې اټکلوي. دغه ډول فکر کول زموږ د شاوخوا ټول انسانان وېروي او دې ته ترجيح ورکوي، چې هېڅ کوشش ونه کړي، شاتګ کوي او هېڅ کار نه ترسره کوي، څه شی چې غواړي، هغه ته نشي رسېدای، نور ځانته ارزښت نه شي ورکولای او په خپلو کړو وړو هم وياړ نه شي کولای. په زړه کې خپله ټولنه ټکوي او دغه ډول مفکورې سره هېڅکله نه بريالي کېږي. په دې چې هغه ظلم او زياتی چې ستا د ټولنې او ستا پر وړاندې کېږي، له تاسو څخه مشروعيت اخلي او دا څومره شور او هياهوی چې روان دی، يوازې ستا د بې جرأته کولو او په واقعي ډول د نه حضور لپاره دی، ترڅو دا ونه کړای شئ، چې خپل سر پورته او خپل حق وغواړئ. که چېرې تاسو لږ حرکت هم وکړئ، بيا به وګورئ، چې دغه کاذب قدرت هېڅ شی نه دی، يوازې تاسو هغه حقيقي انګېرئ او ترې وېرېږئ، همدارنګه خپل ځان د خلکو لپاره قرباني کوئ. يوه ذره هم تاسې ورته ارزښت نه لرئ. خپل هغه داخلي غږ بايد کنټرول کړئ، چې پر تاسو انتقاد کوي او ستاسو د عمل خنډ ګرځي، په دې چې د هغه منفعلانه، لانجه مار يا کنټرولونکي چلند چې موږ پرې لاس پورې کوو، د ټولو قرباني کسانو ګټه زموږ دوښمن ته رسېږي. له همدې مخې جرأت وکړئ؛ ځکه جرأتمندي د ارتباطي مهارتونو او د غوښتنو، باورونو او احساساتو د څرګندولو د توانايی د ښه والي سبب ګرځي او له دې څخه د ډاډ له مخې چې د دغو غوښتنو په مقابل کې به تر ولکې، استثمار او زور زياتي لاندې نه اوسو. جرأتمن ځواب تل ارزښت لري او د ګټه ـ ګټه موقعيتونو سبب ګرځي، چې په هغه کې دواړه لوري د ځان په اړه ښه احساس لري.

لومړی فصل

جرأتمندي

د جرأتمندۍ تعریف: جرأتمندي د ژوند یو بنسټیز مهارت دی، چې له نورو سره د اغېزناک تعامل په لړلو کې ډېر زیات اغېز لري او په پرځای نه ویلو کې مرسته کوي. جرأتمندي د دې سبب ګرځي، ترڅو له خپلو شاوخوا کسانو سره د احترامانه اړیکو د ساتنې سربېره، دا وکړای شو، چې د هغوی بې ځایه غوښتنې په سمه طریقه رد کړو. په بل عبارت، جرأتمندي په داسې طریقه د افکارو او احساساتو د څرګندولو د وړتیا په معنا ده، چې ستاسو اړتیاوې پکې په څرګنده مشخصې کېږي او له نورو سره د اړیکې لار د تل لپاره پرانېستې پاتې کېږي.

څوک چې په منطقي شکل دا کولای شي، چې په مختلفو شرایطو کې له ځانه دفاع وکړي او د نورو د غوښتنو پر وړاندې په سمه توګه د نه ویلو وس او توانایي لري، جرأتمند یا جرأت لرونکي کسان نومېږي. دغه کسان له خپلو حقونو څخه د دفاع په وخت کې، داسې چلند کوي، چې له مخې یې د نورو په حقونو تېری نه کېږي او په ورته وخت کې د ګټې اخیستنې اجازه هم هغوی ته نه ورکوي. دغه مهارت یا وړتیا دې ته اړتیا لري، ترڅو تاسو وکړای شئ، اعتدال رعایت کړئ او د خپلو حقونو د ترلاسه کولو لپاره لانجه ونه کړئ او له بلې خوا منفعل هم ونه اوسئ، همدارنګه له ډېرې فردي ازادۍ څخه ګټه واخلئ، تر هغې کچې چې د نورو د فردي ازادۍ سلبوونکې نه وي. نو دلته هم بحث دا دی، چې یو کس څرنګه وکړای شي، په داسې ډول له ډېرو حقونو څخه ګټه واخلي، چې د نورو حقونو خنډ نه وي. د فردپالنې (فردګرایي) فلسفه (د ناحق والي حق) دی. په دې معنا، چې زه دا حق لرم، ترڅو ناحقه اوسم او په هغې لاره لاړ شم، چې ستاسو له نظره ناحقه ده؛ مګر تاسو هم دا حق لرئ، ترڅو په داسې لاره لاړ شئ، چې زما له نظره ناحقه ده. تر کومه وخته چې زه د ناحق والي دغه حق ونه منم، تر هغو جرأتمندۍ ته نه رسېږم.

موږ د ژوند په اوږدو کې دا زده کړي دي، چې له نورو سره مهربانه واوسو. په ژوند کې مو د ډېرځله ان د ځان ښودنې په حالت کې هم د نورو لپاره اوښکې تویې کړې دي؛ مګر د

خپل کړاو لپاره موږ ډېر کم ژاړو. ډېرځله مو، کله چې بل له کړاو او ځور سره مخ وي، هغه په شا ټپولی دی او تسلي مو ورکړې ده؛ مګر له خپل ځان سره ډېر نامهربانه یو. له همدې خاطر د دې کتاب ټوله هڅه دا ده، چې د مهربانی لوری د خپل ځان په لور راوګرځوو؛ ځکه زموږ مغز د نورو په کړاو او ځور ډېر ښه پوهېږي او له نورو سره په ښه شکل خواخوږي څرګندوي. که فکر وکړئ، ان دوه کلن ماشومان هم، کله چې یو بل ماشوم ژوبل شي، هغه ته ورنږدې کېږي او په خپله طریقه ورته ډاډیینه ورکوي؛ مګر پر ځان مهرباني یو ډول مهارت دی، په بل عبارت له نورو سره مهرباني زموږ د ټولنیزې بشپړتیا په چوکاټ کې شتون لري؛ مګر له ځان سره مهرباني باید زده شي. زموږ په ژوند کې چې هر څه پېښېږي، موږ د ملامت په اړه د برداشتونو او قضاوتونو یوې ټولګې ته متوجې کوي. دا چې موږ له نورو سره مینه لرو او په ډېرې اسانۍ له هغوی سره ملګري کېږو او خواخوږي ورسره کوو، په دې کار زیاتره وخت موږ خپل ځان ملامت ګڼو او خپل ځان رټو؛ مګر د خپل ځان دغه رټنه، پر ځان نیوکه، خپل ځان بد ګڼل او پر ځان غصه کېدل موږ ناروغه کوي، زیان رارسوي او جرأت رانه اخلي. له بلې خوا زموږ کلتور ډېر غني دی؛ خو زموږ په ټولنه کې د جرأتمندۍ مسئله ډېره کمزورې ده او په موږ کې زیاتره خلک پر نفس د اعتماد له کموالي او په نه ویلو کې له بېوسۍ څخه شکایت کوي. د دغې موضوع په څېړنه کې په معمول ډول تر کورنۍ او کلتور پورې رسېږو. په فردپاله (فردګرا) کلتورونو کې وګړی هغه څه بیانوي، د څه په اړه چې فکر کوي او د ټولو د تایید ترلاسه کولو په لټه کې نه دی. حال دا چې په جمع پاله (جمع ګرا) کلتورونو کې وګړی تل د نورو د خوښې او تایید راجلبولو په لټه کې دی. دا نور شاید کورنۍ، ملګری یا همکار وي. په جمع پاله ټولنه کې وګړی نه دومره وده کوي، چې خپل نظر بیان کړای شي او نه دا کولای شي، چې د نورو خفه کول ومني. جرأتمندي په لومړنۍ روزنه او د کورنۍ په فضا کې ورکول کېدای شي. که چېرې دا وکړای شو، چې په سم وخت کې د خبرو او د ځان څرګندولو لپاره لازمه فضا خپلو ماشومانو ته وروښیو او په خپل وخت هغه په تصمیم نیونه او نیوکه کې ازاد پرېږدو، نور به له نه ویلو او غوښتنې کولو څخه وېره ونه لري.

له لانجه ماري او انفعال سره د جرأتمندۍ توپير څه دی؟

لانجمن کسان: لانجمنو يا لانجه مارو کسانو جرأتناک والی له تاوتريخوالي سره غلط کړی دی. په حقيقت کې هغوی د نورو پر حقونو د سترګو پټولو له لارې خپل حقونه ترلاسه کوي. لانجه ماري هر وخت د فزيکي نښتې په شکل نه ده؛ بلکې د ستغو سپورو او چيغو سورو وهلو له لارې څرګندېږي. په معمول ډول لانجمن کسان له دې امله له نورو سره شخړې او لانجې ته مخه کوي، چې د سالمو خبرواترو له لارې خپله ستونزه نشي حلولای.

منفعل کسان: منفعل انسانان هغه کسان دي، چې له ورايه يې د مهربانه يا عاجز په توګه پېژنو؛ مګر په حقيقت کې دوی هغه کسان دي، چې د ټولو غوښتنه مني او له هر کار او هر شي سره هوکړه کوي؛ خو بيا هم په خپل زړه کې پر دغې موضوع خواشيني او خفه دي. منفعل انسانان يا له خپلو حقونو څخه خبر نه دي او يا د خبرتيا سربېره، په جرأت د هغو د څرګندولو وس نه لري. هغوی غلي دي، خپله خبره بېرته اخلي او تل د عذرغوښتو په حال کې دي.

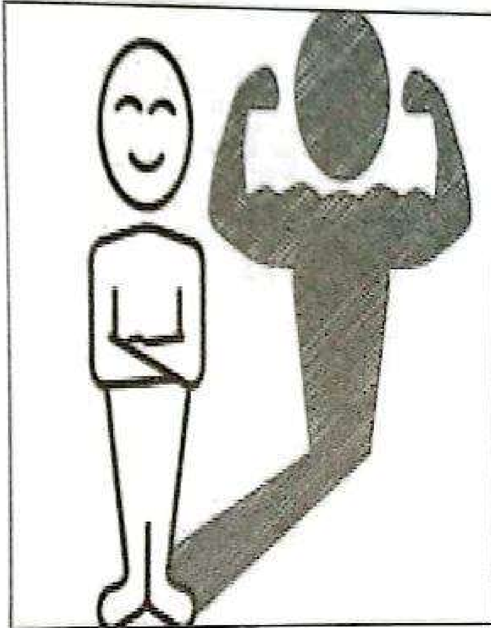


هغه لامل چې د دغسې چلند سبب ګرځي، د نورو له خواشيني کېدو او د ملګرتيا له خرابېدو څخه وېره ده. بل لامل شايد دغه مسئله وي، چې شخص له خپلو حقونو څخه خبر دی او له هغو څخه د دفاع وس هم لري؛ مګر د نورو له قضاوت څخه د وېرې له امله، له دغه کار څخه ډډه کوي، لکه کېدای شي هغه خودخواه يا تندخويه شخص وګڼي.

جرأتمندي: جرأتمندي خپلو حقونو ته د رسېدو لپاره يوه معتدله طريقه ده. دا چې دغه موضوع په لا واضح شکل درک کړئ، په دې خاطر مو په ادامه کې د لانجمنو کسانو

او منفعلو کسانو په اړه ډېر توضیحات وړاندې کړي دي؛ مګر ترې وړاندې د جرأتمندانه چلند ګټې او ښېګڼې له نظره تېروو، په دې ډول چې جرأتمندانه چلند له وګړي سره دا مرسته کوي، ترڅو وکړای شي:

- له نورو څخه معقوله غوښتنه ولري؛
- له نورو سره په مخالفت کې سم چلند غوره کړي؛
- له لانجمنو او بېځایه تېريو څخه مخنیوی وکړي؛
- خپل احساسات په سم شکل څرګند کړي؛
- خپلې اړیکې بهتره کړي؛
- د اړتیا په وخت کې اعتراض وکړي؛
- خپل نظر په ډاګه کړي؛
- غوښتنه وکړي؛
- نه ووایي؛
- پر ځان باور ولري؛
- په خپل نفس اعتماد زیات کړي؛
- د نورو درناوی راجلب کړي؛
- خپل د تصمیم نیونې ځواک بهتره کړي؛
- له خپلو او د نورو له حقونو څخه ساتنه وکړي.



همدارنګه هر کس دا حق لري، ترڅو:

- د نورو د پرېمانه او له حده زیاتو غوښتنو پر وړاندې ودرېږي؛
- له نورو څخه وغواړي، چې د خبرو په وخت کې د هغه نظرونو ته غوږ ونیسي؛
- د نورو غوښتنو ته نه ووایي؛
- د خپلو شخصي کارونو د دلیل او خپلو احساساتو په اړه نورو ته وضاحت ورنه کړي؛
- تغیر نظر ورکړي؛
- له نورو وغواړي، چې یو کار ورته ترسره کړي؛
- کله چې اړتیا حس کړي، یوازې پاتې شي؛
- په خپلمنځي اړیکو کې د درناوي وړ وګرځي؛

- تېروتنه وکړي او د تېروتنې مسؤلیت پرغاړه واخلي،
- د خپل ژوند لپاره تصمیم ونیسي،
- ځانګړی احساس ولري او هغه څرګند کړي،
- له نورو څخه پوښتنه وکړي، یا ترې مرسته وغواړي،
- له خپل ځان سره مینه ولري.

هغه عوامل چې د بې جرأتۍ سبب ګرځي

د هر کس د بې جرأتۍ عوامل متفاوت دي، چې تاسو یې له پېژندو وروسته د شته امکاناتو او ظرفیت له مخې په خپله له منځه وړلای شئ؛ مګر په عمومي شکل لاندېني موارد په زیاتره کسانو کې مشترک دي:

- د اړیکو د له منځه تلو یا له مقابل کس سره د اړیکې د زیانمنېدا وېره او ډار،
- نورو ته د نه وینو او د هغوی د ځورېدو او خواشیني کېدو په صورت کې د ګناه احساس،
- دغه باور، که چېرې د نورو د غوښتنې له منلو څخه سرغړونه وکړئ، بیا بد او خودخواه شخص یاست،
- کله چې له تاسو څخه غوښتنه کېږي، په هغو وختونو کې د مهم والي او ارزښتناکوالي احساس،
- دغه باور، چې نورو باید تل له ځانه خوشحاله او راضي وساتو،
- دغه باور، دا ښه کار نه دی، چې خپلې غوښتنې ته د نورو پر غوښتنې ترجیح ورکړو،
- د هغو معلوماتو د ترلاسه کولو او د هغو تمرینونو د کولو لپاره کوشش نه کول، چې د جرأتمندۍ د ارتقا او بهتروالي سبب ګرځي.
- د ماشومتوب دوره کې د خبرو کولو په وخت تهدیدول او د خبرو اجازه نه ورکول او که کله بیا وغواړي، چې یوه موضوع مطرح کړي، د کورنۍ د مشرانو له خوا اجازه نه لري.
- پر نفس د اعتماد کموالی، په نفس باندې اعتماد یو ذاتي حس نه دی؛ بلکې اکتسابي دی، یعنې د تمرین له لارې ترلاسه کېږي، که چېرې یو کس د خپلې عقیدې او پوهې د څرګندولو وس ونه لري، هغه هېڅ په درد نه خوري،
- د تېروتنې نه منل او ځان ته ارزښت نه ورکول د انسان د بې جرأتۍ سبب ګرځي،
- پوښتنه نه کول، په تېره د نامعقولو غوښتنو په صورت کې،

ـ دغه باور، که چېرې چا څه وویل، یا یې داسې کار وکړ، چې زموږ د خفگان سبب شو؛ نو هېڅ باید ونه وایو او که دغه کار ادامه پیدا کړه، بیا یوازې دغه هڅه پکار ده، چې له هغه څخه ځان لرې کړو. څرنگه خپل دغه چلند بدلولای شو؟

لومړی باید بې گټې باورونه، د جرأت مخنیونکي عادتونه او د جرأت د مهارت داسې نور کمزوري کوونکي فعالیتونه وپېژنئ او وبې ارزوئ. وروسته د بې جرأته چلند پایلې وڅېړئ او دا تصمیم ونیسئ، چې له جرأتناک چلند څخه به کار اخلئ. د جرأتناک چلند په اړه هڅه وکړئ، د مقابل کس احساس منعکس کړئ او تر څه اندازې ورسره خواخوږي وکړئ. خپل پام وړ چلند او احساس په څرگند شکل په ډاگه کړئ. د (زه) له ضمیر څخه گټه واخلئ او د مقابل کس له رټلو یا پر هغه له تاپې لگولو ډډه وکړئ.

ـ په دې باوري شئ، چې څه غواړئ، ایا د (هو) ویل غواړئ، یا د (نه). که باوري نه یاست، بیا ووایئ، چې په اړه یې باید فکر وکړم او د ځواب ورکولو لپاره خپل وخت باید معلوم کړئ.

ـ که چېرې په دې باوري نه یاست، چې له تاسو څخه څه شی غوښتل شوي دي، نو ډېره توضیح وغواړئ.

ـ تر کومه بریده چې کولای شئ، لنډ ځواب ورکړئ او د اوږدو توضیحاتو له ورکولو او د ډېرو دلیلونو له راوړلو څخه ډډه وکړئ.

ـ د (زه) ضمیر له اړوندو عبارتونو څخه گټه واخلئ او د بل د رټلو یا ملامتولو پرځای د موضوع په مطرح کولو لاس پورې کړئ.

ـ د دغو عبارتونو لکه (فکر نه کوم، چې وکړای شم ...) پرځای د (نه) له کلیمې څخه گټه واخلئ.

ـ د قضاوت پرځای هغه موارد مطرح کړئ، چې شته، یعنې خپله غوښتنه په څرگند او مستقیم شکل بیان کړئ او کوشش وکړئ، ستاسو غیرکلامي حرکتونه له هغه پیغام سره سمون ولري، چې ورکوئ یې.

ـ د (نشم کولای) د ویلو پرځای دا ووایئ (دا کار به ونه کړم). کله کله اړ یاست، چې د یو کار له ترسره کولو څخه خپل انکار څو ځله تکرار کړئ. په دې صورت کې د دې پرځای چې هر وار نوی دلیل وړاندې کړئ، (نه) ووایئ او هماغه وړاندینی دلیل تکرار کړئ.

ـ که چېرې د دې سربېره چې څو ځله تاسو نه وويل، مقابل کس خپل ټينګار ته ادامه ورکړه، چپ پاتې شئ، يا د خبرو موضوع بدله کړئ. په بحراني مواردو کې ان دا کولای شئ، چې خپلو خبرواترو ته خاتمه ورکړئ.

د جرأتمندۍ لپاره ځانګړې تکتيکونه:

دلته د جرأتمندۍ په اړه يو څو اصلي او بنسټيز تکتيکونه شتون لري، چې لاندې يې توضيح کوو:

۱ . له شخړې څخه د تېښتې تکتيک: کله چې مقابل لوری په غصه وي او تونډ چلند ولري، يا غواړي، تاسو تورن کړي او ستاسو د رټلو په حال کې دی، دغه وخت له شخړې د تېښتې تکتيک کېدای شي ګټور وي. له شخړې څخه د تېښتې د تکتيک پربنسټ، له مقابل لوري سره بايد جروبحث پيل نه کړو؛ بلکې همدا بس دی، چې د هغه خبرو ته په ارامه او ناتهديده لهجه لنډ او مختصر ځواب ورکړو او له تسکين ورکوونکو عبارتونو څخه ګټه واخلو؛ مګر دفاعي او انفعالي حالت بايد هېڅکله غوره نه کړو. د دغه کار لپاره د مقابل لوري ځينې هغه خبرې چې سمې او منطقي دي او واقعيت سره اړخ لګوي، بايد ومنو او نوموړي ته يې بايد په ډاګه کړو، ان که هغه خبرې انتقادي اړخ هم ولري او موږ ته يې اورېدل سخت هم وي. په ورته وخت کې پکار نه ده، چې د مقابل لوري له ټولو خبرو سره هوکړه وکړو او هغه تائيد کړو. د دغې طريقې يا تګلارې ګټه په دې کې ده، چې مقابل لوری په معمول ډول دا تمه لري، چې موږ هم د هغه په څېر په شخړې او لانجې لاس پورې کړو؛ مګر کله چې له شخړې څخه د تېښتې له تکتيکه په ګټه، په متفاوته طريقه او د هغه د تمې خلاف ځواب ورکوئ، مقابل کس داسې احساسوي، چې خپلې موخې ته نه دی رسېدلی، له همدې مخې شايد له کړتو او تشو خبرو لاس واخلي. وروسته له دې تاسو کولای شئ، چې د موضوع په اړه ژورې خبرې اترې او ښېخچن بحث بل وخت ته پرېږدئ. هرکله چې فضا ارامه شي او شخړه تر څه اندازې له منځه لاړه شي، وروسته له هغه دې اصلي خبرې اترې ترسره شي. لکه دغې فرضي سناريو ته پاملرنه وکړئ!

لومړی کس: دا نو څه وخت رارسېدل دي؟! يو ساعت ناوخته راغلې، نور ستا له کارونو څخه ستړی شوی يم.

دویم کس (له شخړې څخه د تېښتې په طریقه ځواب): سمه ده، زه وځندېدم! فکر مې نه کاوه، چې دومره به راباندې ناوخته شي، لکه چې په دې کار ډېر خفه شوې.
لومړی کس: خفه شوم؟! معلومه ده، چې خفه شوم! دا شل ساعته کېږي، چې درته په تمه وم!!! کاشکې خو لږ هم متوجې وای.
دویم کس (له شخړې څخه د تېښتې په طریقه ځواب): سمه ده، زه هم متاسف یم، چې دا یو ساعت معطل شوې.
لومړی کس: ډېر ښه ... اوس راته ووایه، چې ولې ناوخته راغلې؟ ...

۲ . د ضبط شوې فیتې (کېسټې) تکتیک: د ضبط شوې فیتې له تکتیک څخه په ګټه چې د جرأتمندۍ د مهارت یوه برخه ده، دا باید وکړای شئ، چې په پوره ارامی په خپلې غوښتنې ټینګار وکړئ.

فرض کړئ، تاسو دا غواړئ، چې یو خراب شی بېرته دوکاندار ته ورکړئ او خپلې پیسې بېرته واخلئ. د ضبط شوې فیتې له تکتیک څخه د ګټې اخیستنې لپاره فرضي سناریو په دې ډول دي:
اخیستونکی: ما دغه بوټان تېره اونۍ ستاسو له دوکان څخه واخیستل؛ مګر پونده یې ترې ولوېده. مهرباني وکړئ، زما پیسې بېرته راکړئ.
پلورونکی: داسې ښکاري، چې دغه بوټان څو ځله اغوستل شوي دي، دا بوټان خو یوازې په ځینو مناسبتونو کې د کارولو لپاره دي.
اخیستونکی: دا یوه اونۍ کېږي، چې ما دا بوټان اخیستي دي او اوس خراب شوي دي، مهرباني وکړه، زما پیسې بېرته راکړه.
پلورونکی: تاسو څو وارې دغه بوټان اغوستي دي او کار مو ترې اخیستی دی؛ نو زه نشم کولای چې پیسې بېرته تاسو ته درکړم.
اخیستونکی: د دغو بوټانو تلی وروسته له یوې اونۍ له ځایه جلا شو، مهرباني وکړه، زما پیسې بېرته راکړه.
په همدې ډول دغه بحث ادامه پیدا کوي او اخیستونکی همدا یو پیغام په ځلونو ځلونو تکراروي.

د ضبط شوې فیتې د تکتیک په اړه دې مهم تکې ته باید پاملرنه وکړئ، چې د یوه فکټ د څو ځله تکرار له مخې، د بحث پر اصلي موضوع تمرکز ثابت پاتې کېږي او تاسو په دې ډول دې ته اجازه نه ورکوئ، چې بحث په هسې خبرو تېر شي او په بېځایه خبرو وخت تېر کړئ. له دغه تکتیک څخه د ګټې اخیستنې کیلي دا ده، چې ارامه اوسئ، شمېرلې خبرې وکړئ، خپل پیغام په رسا شکل انتقال کړئ، له یو استنادوړ فکټ څخه ګټه واخلئ، تل په خپل دریځ ټینګار وکړئ او پاتې مه راځئ.

۳ . دغیرمنطقي غوښتنو قاطعانه رد: په دغه تکتیک کې لاندیني موارد راغلي دي:

- د مثبت غبرګون ښودل: (کاشکې ما تاسو ته کوم کار ترسره کولای شو)!

- د دلیلونو وړاندې کول: (خپله ورته اړتیا لرم)!

- د وروستي تصمیم څرګندول: (په ډېر افسوس چې خپل درسي چیپټر تاسو ته نشم درکولای)!

۴ . د خط وېستنې طریقه: له دغې طریقې څخه هغه وخت ګټه اخلئ، کله چې ستاسو مقابل لوری له حده ډېر ټینګار کوي. په لومړي سر کې مثبت غبرګون له پامه غورځوئ او یوازې د دلیل له لارې خپل تصمیم په ډاګه کوئ. د تکرار په حالت کې یوازې وروستۍ برخه تکرار کړئ (ومې ویل، چې په ډېر افسوس دا نشم کولای)!

۵ . د بې وسلې کولو طریقه: له کومو کلیمو څخه چې ستاسو د تسلیمۍ او بې جرأته کولو لپاره ګټه اخلي، هغه ته هماغه خبرې بېرته وکړئ، لکه: ښه! نو زه ماشوم یم...

۶ . ځان ناګاره اچول: (په ښکاره د نورو نیوکه منو؛ مګر په عمل کې په خپل چلند کې کوم بدلون نه راولو).

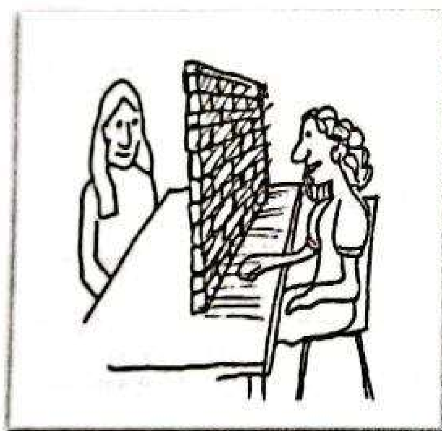
ارتباطي طریقې یا سبکونه:

د ارتباطاتو یا اړیکو سبکونه یا طریقې درې ډوله دي: جرأتمندانه، منفعلانه او لانجمنې؛ مګر د ارتباطاتو د سبکونو له وړاندې کولو مخکې د ارتباطاتو د اهمیت په اړه معلومات وړاندې کوو. د اړیکې ټینګول د ټولنیز ژوند لپاره لومړنۍ اړتیا ده او د جرأت پیداکولو لپاره یو اړین کار دی. اړیکه یا ارتباط په کلامي او غیرکلامي شکل د پیغام استولو او ترلاسه کولو یوه پروسه ده، همدارنګه ارتباط له هغه تعامل څخه عبارت دی، چې د پیغام

لېږد یکې شامل وي او اصلي موخه يې د اړيکې ټينګول او د پيغام لېږل دي، همدارنګه لاندیني موارد هم رانغاړي:

- اړيکه یا ارتباط نورو ته د معلوماتو د لېږد وسيله ده.
- ارتباط له نورو څخه د معلوماتو ترلاسه کولو وسيله ده.
- د همدې اړيکې ټينګولو له لارې نورو ته عاطفه ورلېږدول کېږي.
- د ناسمو پوهاويو د سمون چاره يوازې د اړيکې ټينګولو له لارې شونې ده.
- د منفي احساساتو لکه غصې مهارول يوازې د سالمې اړيکې د ټينګولو له لارې امکان لري.
- د يوې ټولنې بلوغ د هغې د وګړو د خپلمنځي اړيکو په سيالى پورې تړاو لري.
- اړيکه د هر ډول فردي او ټولنيزې ودې لازمي ګرڅوونکې ده.
- ټول فردي او ټولنيز زيانونه په ناسالمه اړيکه کې ريښه لري.

بې اغېزې اړيکه:



- د ناسم پوهاوي سبب ګرځي.
- د اشخاصو، کورنۍ او ټولنې ترمنځ د نارضايتى، د يوازېتوب د احساس او د ټکر سبب ګرځي.
- د وخت اوښتو سره پر نفس د فرد اعتماد مختلوي او د ستړيا احساس او په پايله کې رواني او ټولنيز زيانونه رامنځته کوي.
- د ژوند له ستونزو سره د مقابلې لپاره د فرد توانايي راکموي.

نوټ: د ټولنيزو اړيکو په ټينګولو کې بېوسي د کمو ملګرو، د ټولنيزې او ملاتړې شبکې د محدوديت او ټولنيزو موخو ته د نه رسېدو له کبله رامنځته کېږي.

د اغېزناکې اړيکې خنډونه:

- امر کول، لارښوونه کول او ابلاغول.
- اخطار، تهديد او ګواښ.
- له حده ډېر او غيراصولي وعظ او نصيحت.

- تعصب او وچ افکار.
- غوږ نه نیول.
- مسخره کول.
- چیغې وهل او په لوړ غږ خبرې کول.
- په اشخاصو نیوکه یا د هغوی سپکول.
- په غصه کېدل.
- خپل احساسات په ربښتیني شکل نه څرګندول.
- کلامي او غیرکلامي منفي پیغامونه.
- قضاوت کول (په بیړه ارزونه).
- پلټنه او پوښتنې ګروېږنې.

د اغېزناکو اړیکو اسانوونکي:



- د یو بل منل او ملاتړ.
- په پوره غور غوږ نیول.
- مناسب غبرګون.
- خلاصه کول (په یوې جمله کې هغه واقعیتونه خلاصه کړو، چې درک کړي مو دي).
- د خبرو لپاره د مناسب وخت ټاکل.
- د غیرکلامي اړیکې ټینګول.
- د نورو د احساساتو د درک هڅه کول.
- د سترګو مناسبه اړیکه او د څېرې د خوښې وړ حالتونه.
- د ته پرځای د ستاسو یا ستا له ضمیر څخه ګټه اخیستل.

ارتباطي یا د اړیکو سبکونه:

ارتباطی سبکونه له منفعلانه، لانجه مار او جرأتمندانه سبک څخه عبارت دي.

۱ . منفعلانه ارتباطي طریقه: انفعال یعنې خپلو اړتیاوو او غوښتنو ته اهمیت نه ورکول او د نورو د غوښتنو منل، ان که دغه غوښتنې د وګړي په زیان هم وي.

د منفعلانه طریقې ارتباطي پیغام: دغه اشخاص د خپل چلند له لارې نورو ته دغه پیغام لیږدوي، چې زه ښه نه یم، تاسو ښه یاست.

د منفعلانه طریقې موخه: د منفعلو اشخاصو اصلي موخه په هره ممکنه بیه د نورو راضي ساتل او له لانجې څخه ډډه کول دي.

د منفعلو اشخاصو کلامي او غیرکلامي ځانګړتیاوې: سرګرداني، له یوې ځانګې بلې ځانګې ته الوتل، غلی او لړزانده غږ، زه زه کول، د سترګو له اړیکې ډډه کول او نامناسب بدني وضعیت.

د منفعلانه چلند پایلې: منفعل شخص د خپلو قربانیو په خاطر د ستاینې او تعریف وړ ګرځي او د ماتې په حالت کې به، دا چې تصمیم نیونکی نه دی، خپل ځان پړ نه ګڼي او نور کسان به هم ترې کمزوری ملاتړ وکړي. همدارنګه هرکله له ورایه موافق دي؛ مګر په باطن کې مخالف دي، له مضر احتیاط څخه تل کار اخلي، ډېر اهونه باسي، دې ته اجازه ورکوي، چې نورو ورته انتخاب وکړي او په پلان جوړونه کې ستونزه لري.



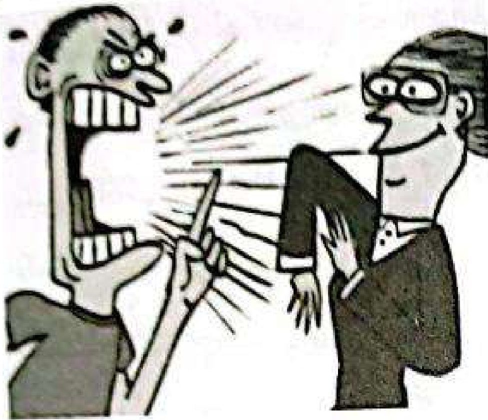
۲ . لانجه مار ارتباطي سبک یا طریقه: لانجه مار چلند، د خپلو حقونو د غوښتنې لپاره له سرسخته مقاومت او په داسې طریقه د خپلو باورونو او احساساتو له څرګندولو څخه عبارت دی، چې په معمول ډول نامناسبه ده او تل د نورو حقونه پکې تر پښو لاندې کېږي.

د لانجه مار ارتباطي سبک ځانګړتیاوې: ځان غوښتنه، د نورو حقونو او غوښتنو ته نه پاملرنه، د ځان غوره ګڼل، د ځان ځورونې څخه د مخنیوي لپاره د نورو ځورول او په نورو باندې تاپه لګول د دغو اشخاصو ځانګړتیاوې دي.

د لانجه مارې طریقې ارتباطي پیغام: کوم پیغام چې لانجمن اشخاص نورو ته انتقالوي، هغه دا دی، هغه شی مهمه دی، چې زه یې په اړه فکر کوم، زه یې احساسوم یا زه یې غواړم. زه ښه یم، ته ښه نه یې.

د لانجه مارې ارتباطي طریقې موخه: د نورو د حقونو له رعایت څخه پرته ګټونکی کېدل یا امتیاز اخیستل دي.

د لانجمنو اشخاصو کلامي او غیرکلامي ځانګړتیاوې: په لوړ او چغن غږ خبرې کول، د نورو ناهیلي کول او زړه توري کول، په نورو باندې تاپه لګول، نورو ته طعنه ورکول او پر ژبې چیچل، د نورو تهدیدول او سپکول، مقابل لوري ته د اشارې د ګوتې ښورول، کاږه کاږه کتل، وچ او بې انعطافه بدني حالت، د غږ تونـد اهنګ، ډېرې خبرې یې د ته په ضمیر پیلېږي، د



نورو حریم ته درناوی نه کوي او په نورو (فزیکي، کلامي، عاطفي) حمله کوي.

د لانجه مار چلند پایلې: جوړ نه راتلل، زور زیاتی کول، واک چلول او ځان نه ساتل.

۳ . جرأتمندانه ارتباطي سبک یا طریقه:

جرأتمندي یعنې د مستقیم، څرګند او رښتیني بیان په طریقه پر خپلو حقونو ټینګار او د نورو حقونو ته د درناوي ترڅنګ د خپلو احساساتو او افکارو څرګندول.

د جرأتمندانه ارتباطي طریقې ځانګړتیاوې: د نورو حقونو ته درناوی، خپل او د نورو افکار او احساسات په رسمیت پېژندل او هغو ته ارزښت ورکول، د خپلو احساساتو او باورونو څرګندول، خپلو اړتیاوو ته ارزښت ورکول.

د جرأتمندانه ارتباطي طریقې پیغام: زه تاسو ته اجازه نه درکوم، چې له ما څخه ناسمه ګټه واخلئ. سره له دې ستاسو شخصیت ته هم درناوی لرم او هېڅکله به له تاسو څخه ګټه وانه خلم. زه ښه یم، تاسو هم ښه اوسئ!

د جرأتمندانه ارتباطي طریقې موخه: د ارتباط د دغې طریقې موخه د اړیکې د ټولو خواوو لپاره د عدالت رعایتول دي. همدارنګه د متقابل درناوی رواجول او له ګټې اخیستنې او ناسمې استفادې څخه مخنیوی دی.

د جرأتمنو اشخاصو کلامي او غیرکلامي ځانګړتیاوې: اورېدونکي او منونکي دي، غږ يې محکم او ثابت دی، د سترګو مستقیمه اړیکه لري، د مهمو مسایلو له یادولو څخه په ګټه خپل افکار او احساسات څرګندوي او له بېځایه خبرو څخه ډډه کوي.
د جرأتمندانه چلند پایلې: څوک چې جرأتمن دي، هغوی په خپل ژوند ډېر کنټرول لري، همدارنګه د ټولنې زیاتره اشخاص له خپلو اړیکو څخه رضایت لري، خپلو موخو ته رسېږي او خلک د دغو اشخاصو ډېر درناوی کوي؛ ځکه هغوی کلک او محکم اشخاص ګڼي.

څرنګه خپلې غوښتنې په قاطعیت سره مطرح کړو؟

د دې پرځای چې اوس خبرې ونه کړئ او وروسته په هغه کار چې په ترسره کولو يې اړ شوي یاست، په فکر کولو سره افسوس وکړئ، ښه دا ده، چې خپل نظر نېغ او مستقیم په ډاګه کړئ.
په خبرو کې د بریالیتوب طریقې باید زده کړو، ترڅو له دې لارې خپلې زده کړې او غوښتنې سمې بیان کړو، هم په نورو باندې مثبت اغېز وکړو او هم خپلې خبرې له نورو سره یو ارتباطي پول جوړ کړو. دا په یاد ولرئ، لازمه دا ده، چې په بحث کې صریح واوسئ. که له یو شي سره مخالف یاست، په قاطع ډول نه ووایئ. پلمه کول او د موضوع تاوول راتاوول به له تاسو سره کومه مرسته ونه کړي. پرېږدئ، چې نور په دې پوه شي، چې ستاسو نظر څه دی، که چېرې په دې پوهېږئ، چې ستاسو نظر سم دی، بیا ترې لاس مه اخلئ. ډاډه اوسئ، چې نور به هم ستاسو د دغه چلند هرکلی وکړي.
له حده ډېر نرمښت، انفعال، پر نفس بې اعتمادي، بې ځایه بې پرېتوب او ضد و نقیض جملې به پر تاسو ډېر منفي اغېز وکړي. که چېرې خپل نظر درته مهم دی، بیا هېڅکله په بحث کې له دغو عبارتونو لکه (نه پوهېږم)، (کوم نظر نه لرم) او (هر څه چې تاسو ووایئ) څخه ګټه مه اخلئ. تاسو د منفعل والي له مخې نورو ته دا ورښیئ، چې نانځکې ګرځېدو او د بېځایه کارول کېدو چمتووالی لرئ. تاسو قاطعیت نه لرلو سره نورو ته دا اجازه ورکوئ، ترڅو ستاسو پرځای تصمیم ونیسي. د دې پرځای چې اوس خبرې ونه کړئ او وروسته په هغه کار چې په ترسره کولو يې اړ شوي یاست، په فکر کولو افسوس وکړئ، ښه

دا ده، چې خپل نظر نېغ او مستقیم څرګند کړئ. که چېرې له تاسو څخه ناسمه ګټه اخلي، مسؤل یې یوازې تاسو یاست. دا هم په یاد ولرئ، چې هر کس خپل د کمزورۍ ټکي لري او ستاسو د کمزورۍ ټکي د نظر ورکولو حق له تاسو څخه نشي اخیستلای. ان مو که خوراک ته هم زړه نه وي، بیا هم کولای شئ، د هغه هوټل د موقعیت او کیفیت په اړه نظر ورکړئ، چې غواړئ، ورشئ.

خپلې غوښتنې د توقع په شکل مه په ډاګه کوئ؛ مګر دغه موضوع د ښځې او مېړې ترمنځ توپیر کوي. لکه که د سړي غوښتنه له خپلې مېرمنې څخه د کور پاکوالی وي، دا ورته ویلای شي، زما دا خوښېږي، چې کور پاک وي؛ نه دا چې ورته ووایي، چې ته باید کور پاک کړې! ښځه او سړی د خپلو غوښتنو د مطرح کولو په وخت کې د خپل مقابل لوري توانایي باید وسنجوي، بیا یو بل ته د درناوي له مخې خپله غوښتنه څرګنده کړي او په متقابل ډول د یو بل غوښتنې ومني. په ټولیز ډول د فردي تفاوت او د سړي او ښځې ترمنځ د اختلاف له کبله، د هغوی اړتیاوې او غوښتنې شاید سره متفاوتې وي.

په معمول ډول د ښځو دا خوښېږي، چې له خپلو مېړونو څخه تردېره له احساساتو څخه ډکې او مینه ناکې خبرې واوري، ښځې دې ته لېواله دي، چې ډېرې خبرې وکړي او نارینه یې خبرو ته غوږ ونیسي. همدارنګه د هغوی قدرداني وشي.

مګر نارینه اوږدې خبرې نه کوي. لنډې لنډې خبرې کوي او دې ته لېواله دي، چې مېرمنې یې هغوی ته د مدیریت واک ورکړي او درناوی یې وکړي.

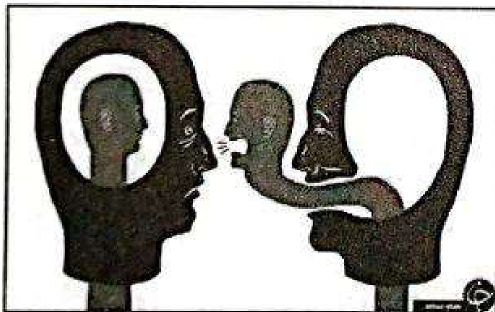
همدارنګه تاسو ته دا ستونزمنه ده، کله چې په دې پوهېږئ، چې هغه نوی کاري پلان چې رئیس تاسو ته ټاکلی دی، اشتباه دی؛ مګر په اړه یې له خبرو څخه وېرېږئ، دا هر څه د دې نښه ده، چې تاسو په پوره اندازه قاطعیت نه لرئ.

قاطعیت یو عالي صفت دی، چې ځینې اشخاص ترې بې برخې دي. هغه مهارت دی، چې یو وګړی یې د لرلو له مخې دا کولای شي، چې په رښتیني شکل خپل احساسات بیان او له شرمېدنې پرته خپل حق وغواړي. که چېرې داسې فکر کوئ، چې د ټولو په مخکې یا د خپلو نږدې ملګرو په مخکې له نظر څرګندولو سره ستونزه لرئ، اندېښمن مه اوسئ. قاطعیت یو مهارت دی او د ځینو تګلارو له مخې کولای شئ، چې هغه پیاوړی کړئ. ځینې نظرونه په بشپړ شکل سلیقه یي دي او د هغو په اړه د سم او ناسم قضاوت معنا نه لري. تاسو باید په داسې حال کې چې د نورو د سلیقې درناوی کوئ، خپلې

سليقې ته هم باید پابند اوسئ. که چېرې شین رنګ ستاسو خوښېږي، دا ستاسو نظر او سليقه ده. نور دې ته مه پرېږدئ، چې ستاسو سليقه تر پوښتنې لاندې راولي. د ډېرو مهمو مسایلو په اړه هم همدا روال خوندي کړئ. د سليقه يي مسايلو پـه اړه د اعتـدال رعایتول او د ډلې له نظر څخه پیروي ډېره غوره حلاره ده؛ مګر بېځایه هیلې مـه لـرئ، تاسو د نورو ټولو اشخاصو په څېر یو کس یاست، نو په بحث کې باید له چا څخه بېځايه تمه ونه لرئ. له اشخاصو څخه دومره تمه ولرئ، څومره چې د هغوی په وس کې ده.

د خپل نظر لپاره دلیل وړاندې کړئ، که چېرې ستاسو خبرې د کوم کس په زيان تمامې شوې او هغه ستاسو مخې ته ناست وي، نو کوشش وکړئ، چې ورسره خواخوږي څرګنده کړئ. د بېلګې په توګه، که دا نه غواړئ، چې له خپل ملګري سره مېلمستیا ته لاړ شئ، لومړی په قاطع ډول ورته ووایئ: (زما زړه نه دی، چې لاړ شم)، وروسـته واقعـي دلیـل وړاندې کړئ: (په دې چې د هغه ملګري پوښـتنې تـه بایـد لاړ شـم، چـې ناروغـه دی). وروسته ورسره خواخوږي وښيئ: (په دې پـوهېږم، چـې تاسـو غـواړئ، لاړ شـئ؛ مګـر زه معذرت غواړم).

قاطعیت له لانجه ماری سره توپیر لري: دا د قاطعیت په بحث کې یوه مهمه ننګونه ده. که چېرې د قاطع چلند په ترسره کولو کې غور ونه شي، شاید په لانجه ماری تعبیـر شي؛ مګر دا دواړه له یو بل سره بنسټيز تـوپیر لـري. څوک چې قاطع دی، هغه ډېر ګران وي. هغـه په خپل نفس د اعتماد لـه مخـې کـولای شي،



خپله خبره وکړي او خپل حق د نورو د حق له پایمالولو پرته ترلاسه کړي. هغه کولای شي، چې د خپلو نظرونو او ستونزو په اړه خبرې وکړي او څه شی چې غواړي، هغـه پـه ډاګـه کړي. څوک چې قاطعیت لري، هغه د نورو د درناوي وړ ګرځي، په دې چـې دا یـې زده کړي، چې خپل نظر په بشپړ درناوي څرګند کړي؛ مګر لانجه ماري یـو بېـل بحـث دی. لانجه مار انسان ځان غوښتونکی دی، نورو ته پاملرنه نه لري او یوازې د ځان په اړه فکر کوي. هغه خپل نظرونه د درناوي پرځای په قهرجن او غصه ناک انداز څرګندوي. کېدای شي یو شخص د لانجه ماری له مخې دا وکړای شي، چې خپل نظر په ټولو ومني؛ مګر په

دې کار نور خوابدي کوي او دا کار په نورو بده اغېزه کوي. پر همدې بنسټ د قاطعیت لرلو او د سم نظر ورکولو لپاره لومړنی قدم دا دی، چې د ځان او نورو درناوی وکړئ.
ارامه اوسه او وایه: د نظر څرګندولو پر وخت هېڅکله مه په غصه کېږئ او که چېرې په سم او ارامه موقعیت کې نه اوسئ او په خپلو نظرونو دادمن نه یاست، له نظر څرګندولو څخه ډډه وکړئ. که چېرې تل ناسنجول شوي نظرونه وړاندې کړئ، بیا به پر تاسو د نورو اعتماد له منځه لاړ شي. دا په یاد ولرئ، پر شوندو مسکا او ورین تندی د سالم او سم قاطعیت لپاره ډېره غوره طریقه ده. پام مو وي، چې په بحث کې هېڅکله خپل غږ لوړ نه کړئ، کمې او په ارامی خبرې وکړئ. که مو ولیدل، چې مقابل شخص خپل کنټرول له لاسه ورکوي، هغه ارامتیا ته راوبلئ او بیا خبرې له سره پیل کړئ.
که له چا سره ستونزه لرئ، د بحث له پیلولو مخکې دا کوشش وکړئ، چې هغه هېره کړئ. غصه ناک حالت او د غصې څرګندول به تاسو غیرمنطقي وښیي او په دغه حالت کې به ستاسو نظرونه د استناد وړ نه وي. په یاد ولرئ، هېڅکله کوم کس د ټولو پر وړاندې مه سپکوئ. کومه خبره چې ستاسو مقابل لوری کوي، ان که غلطه او غیرمنطقي هم وي، باید په ارامی سره د هغې په اړه خبرې وکړئ او هغه قانع کړئ. سره له دې دا لازمه ده، چې منطقي نظرونه ان که ستاسو د خوښې مخالف هم وي، ومنئ. د نورو په اړه قضاوت مه کوئ او له بحث څخه مه وځئ. کوشش وکړئ، پر هغې موضوع تمرکز وکړئ، چې په اړه یې خبرې کېږي. په بحث کې له یوې څانګې بلې څانګې ته الوتل د دې سبب ګرځي، ترڅو مطلوبې پایلې ته ونه رسېږئ. د ګټې او بایلات په لټه کې مه اوسئ. تاکلې نه ده، چې څوک دې په پای کې ګټونکی شي. تاسو باید یوازې د خپلو منطقي حقونو په لټه کې اوسئ.
هېڅکله امر مه کوئ او خپل نظر په درناوي څرګند کړئ. د دغو عبارتونو لکه (باید)، (زه وایم) یا (زه غواړم) د کارولو پرځای، له دغو جملو لکه (خوشحاله کېږم، که ...)، (مهرباني به مو وي، که ...) او ... څخه ګټه واخلئ.

د جرأت، لانجه مارۍ او انفعالي حالت بېلګې

۱ . یو کس یوې بیروبار ادارې ته د عریضې ورسپارلو په کتار (نوبت) کې دا غواړي، چې خپل ځان له تاسو مخکې کړي او وایي، اجازه راکوئ، چې خپله عریضه له تاسو مخکې وروسپارم؟ ځکه زما لړه بیړه ده.

د انفعالي حالت ځواب: ډېر ښه! مخکې شئ، ورویې سپارئ.

لانجه مار ځواب: اوه، غواړې څه وکړې، لاړ شه، د کتار اخر کې ولاړ اوسه! موږ لـوده ګان یو، چې دلته ولاړ یو، په خدای که مخکې لاړې، یا به ته یې یا به زه!!!

د جرأتمندۍ له مخې ځواب: افسوس، نشم کولای، زه هم خپلو اړینو کارونو ته بیړه لرم، ښه دا وه، چې لږ وختي راغلی وې. جرأتمندي په اصل کې په داسې طریقه د افکارو او احساساتو د څرګندولو د توانایي په معنا ده، چې ستاسو اړتیاوې پکې په څرګنده په ډاګه کېږي او له نورو سره د اړیکې لار د تل لپاره پرانېستې پاتې کېږي. سربېره پر دې، په ازاد شکل د خپلو اړتیاوو له څرګندولو څخه وړاندې باید تاسو په دې باور وکړئ، چې د دغو اړتیاوو د لرلو له مشروع حق څخه برخمن یاست.

۲ . ستاسو یو ټولګیوال د ازموینې د شپې لپاره ستاسو درسي چپتر له تاسو څخه غواړي.

د انفعالي حالت ځواب: زه خپله ورته اړتیا لرم؛ مګر خیر دی، درکوم یې، اوس مو غږ کړی دی، څنګه وکړم.

لانجه مار ځواب: ډېر سپین سترګی یې، د ازموینې په شپه داسې غوښتنه کوې، هېر یې کړه، په خپله مې پرې پیسې ورکړې دي، اوس ته راځې او له ما نه د ازموینې په ورځ چپتر غواړې، څه دې خوړلي دي، تنبل شاه!!!

د جرأتمندۍ له مخې ځواب: په دې خوشحاله کېدم، چې له تاسو سره مرسته وکړم، له مخکې مې د ازموینې د شپې لپاره د مطالعې پلان نیولی دی. کاشکې مو مخکې ویلي وُ، کولای شئ، کاپي یې کړئ، یا یې د پوهنتون له خېرنځي څخه واخلئ!!!

د جرأتمن چلند ډولونه

جرأتمن چلند په ډېرو ډولونو طبقه بندي شوی دی، مګر په ټولیز ډول جرأتمن چلندونه په درې ډلو وېشي:

- په جرأتمندی سره د مثبتو او منفي احساساتو څرګندول.
- په جرأتمن شکل د نورو د بېځایه غوښتنو ردول او د هغو پر وړاندې مقاومت کول.
- له نورو څخه جرأتمندانه غوښتنې.

جرأتمندي په اصل کې په داسې طریقه د افکارو او احساساتو د څرګندولو د توانایی په معنا ده، چې ستاسو اړتیاوې پکې په څرګنده توګه په ډاګه کېږي او له نورو سره د اړیکې لاره د تل لپاره پرانېستې پاتې کېږي. سربېره پر دې، په ازاد شکل د خپلو اړتیاوو له څرګندولو وړاندې باید تاسو په دې باور وکړئ، چې تاسو د دغو اړتیاو د لرلو له مشروع حق څخه برخمن یاست او خپل لاندیني حقونه تل باید په پام کې ولرئ:

- تاسو دا حق لرئ، چې د خپل ژوند د رهبرۍ د څرنګوالي په اړه تصمیم ونیسئ. په دغه حق کې د شخصي- موخو او هیلو تعقیبول او ستاسو د ځانګړو لومړیتوبونو ټاکنه شاملېږي.
- تاسو له دغه حق څخه برخمن یاست، چې خپل ځانګړي ارزښتونه، باورونه، عقاید او عواطف ولرئ او دا حق هم لرئ، چې د همدغو ارزښتونو، باورونو، عقایدو او عواطفو له مخې د ځان درناوی وکړئ. مهمه نه ده، چې نور څه ډول نظر او قضاوت لري.
- تاسو دا حق لرئ، چې د خپلو کړنو او احساساتو په اړه هېڅ‌چاته توضیح ورنه کړئ او دې ته اړتیا نشته، چې خپلې کړنې او احساسات توجیه کړئ.
- تاسو دا حق لرئ، چې نورو ته دا ووایئ، چې له تاسو سره باید څرنګه چلند وشي.
- تاسو دا حق لرئ، چې خپل ځان څرګند کړئ او دا حق لرئ، چې ووایئ، (نه)، (زه نه پوهېږم)، (زه خبر نه یم) یا ان (زه ارزښت نه ورکوم). تاسو دا حق لرئ، چې د خپلو افکارو له څرګندولو وړاندې د هغو د تنظیم لپاره وخت ځانګړی کړئ.
- تاسو دا حق لرئ، چې له نورو څخه د معلوماتو یا مرستې غوښتنه وکړئ، پرته له دې چې د خپلو اړتیاوو له کبله د منفي احساساتو ښکار وګرځئ.

- تاسو دا حق لرئ، چې خپل افکار بدل کړئ، تېروتنه وکړئ او کله کله غيرمنطقي عمل وکړئ او د ياد عمل پيغامونه په بشپړ شکل ومنئ.
- تاسو دا حق لرئ، چې له ځان سره مينه وکړئ، که څه هم په دې پوهېږئ، چې بشپړ نه ياست او کله کله کارونه د خپل بشپړ توان له حده په ټيټه کچه ترسره کړئ.
- تاسو دا حق لرئ، چې مثبتې او د قناعت وړ اړيکې جوړې کړئ. داسې اړيکې چې د ارامتيا احساس ورسره وکړئ او خپله رښتينې ازادي پکې په ډاګه کړئ او دا حق هم لرئ، چې خپلې اړيکې، که چېرې ستاسو اړتياوې نه پوره کوي، بدلې يا ختمې کړئ.
- تاسو دا حق لرئ، چې خپل ژوند ته په داسې طريقه بدلون او تغير ورکړئ، چې زړه مو غواړي؛ مگر فکر مو وي، چې د دغې جملې موخه سمه درک کړئ.
- کله چې تاسو په دې باور ونه لرئ، چې تاسو د دغو حقونو څښتن ياست، شايد د خپل ژوند د شرايطو او پېښو پر وړاندې په منفعلانه شکل غبرگون وښيئ. کله چې له خپلو اړتياوو، باورونو او قضاوت څخه ډېر، د نورو اړتياوو، عقايدو او قضاوت ته ارزښت ورکړئ، په زيات احتمال سره د زيانمنېدا، تشويش او ان غصې احساس کوئ. په همدې خاطر د ځان په اړه دغسې چلند يو انفعالي او بې جرأته چلند گڼل کېږي.
- د زياتره کسانو په وړاندې خپلو مشروع اړتياوو ته پاملرنه، ځان غوښتنه تعبيرېږي؛ مگر په اصل کې ځان غوښتنه خپلو حقونو ته د پاملرنې او د نورو حقونو ته د نه پاملرنې په معنا ده.

د جرأتمن چلند گټې

- د جرأتمندی ډېره مهمه گټه هغه مثبت احساس دی، چې وگړی يې د ځان په اړه لري. جرأتمن اشخاص د جوړ راتلونکو او لانجه مارو اشخاصو په پرتله غوره احساس لري. هغوی د عزت النفس احساس لري او ځان ورته ډېر شريف او قدرمن ښکاري.
- خلک جرأتمن اشخاص قاطع او رښتيني گڼي او په دې باور دي، چې دغه اشخاص چاپلوسان، متملق او نفاق اچونکي نه دي. دغه اشخاص چې هر څه ترسره کولای شي، هغه مطرح کوي. له همدې مخې خلک په دغو اشخاصو ډېر اعتماد کوي، که څه هم په ښکاره هغه په ډاگه نه کړي.

- د جرأتمنو اشخاصو ژوند معنالرونکی دی. هغوی نورو ته دا اجازه ورکوي، ترڅو خپلواک فکر وکړي او خپلواک عمل وکړي، همدارنګه د خپلو غوښتنو له څرګندولو سرېېره، له زور زياتي، ولکې، سپکاوي او ذلت څخه هم ځان لرې ساتي.

جرأت نه لرل کومې ستونزې ترشا لري؟

خفګان، ځورېدنه، ځانته په غصه کېدل، د ستړيا احساس، ناهيلي او په ژوند د کنټرول نه لرل، ناکامي، ډېره غصه، تشويش، په خپلمنځي اړيکو کې کمزورتيا، بدني ستونزې او په اولاد پالنې پورې اړوندې ستونزې د بې جرأتۍ مهمه پايلې دي، همدارنګه جرأت نه لرل لاندينۍ ستونزې هم ترشا لري:

- له نورو څخه خفه کېدل او په قهرېدل.
- په زياتره هغو موقعيتونو کې ناکامي، چې فرد خپلې غوښتنې ته پکې ونه رسېږي.
- تشويش او ورپسې له هغو اشخاصو او موقعيتونو څخه ځان لرې ساتل چې د خفګان او د ډېرو فرصتونو د له منځه تلو سبب ګرځي.
- په خپلمنځي اړيکو کې کمزورتيا او د هغو مثبتو او منفي احساساتو په څرګندولو کې بېوسي، چې د دې سبب ګرځي، ترڅو مقابل کس د فرد له احساساتو او غوښتنو څخه ناخبره پاتې شي او دا ونشي کړای، چې پر هغو د پوهېدو په خاطر کوم اقدام ترسره کړي.
- بدني ستونزې لکه سردرد، د معدې تپ، د وينې لوړ فشار او د تشويش تجربه، چې ډېرې بدني ستونزې له ځان سره لري.
- منفعل چلند چې د دې سبب ګرځي، ترڅو فرد دا ونشي کړای، چې د نورو پر وړاندې په قاطع شکل عمل وکړي.
- د نورو د چلند پياوړتيا، چې د دې سبب ګرځي، ترڅو د هغوی تمه ډېره شي او د خپلو غوښتنو د پوره کولو لپاره ډېر ټينګار وکړي.
- په سر خوړل: ولې زه قرباني يم او ټول له ما څخه سوء استفاده کوي؟
- قهر او تاوتريخوالی: که په دې ونه توانېږو، چې په مناسب شکل خپله غصه څرګنده کړو، نو دغه غصه راټولېږي او ناڅاپه خپل ځان راڅرګندوي.

ـ هغه اندېښنه چې د انزوا سبب ګرځي: که چېرې تاسې له هغو اشخاصو او موقعیتونو څخه چې په تاسو کې د بد احساس سبب ګرځي، ځان لرې وساتئ؛ ورو ورو به له په زړه پورو فعالیتونو، کاري موقعیتونو، ښو اړیکو او زیاتره نورو ښو شیانو څخه بې برخې شئ.
ـ په ټولو برخو کې کمزورې اړیکې: کوم کسان چې باجرأته چلند نه لري، په معمول ډول دا نشي کولای، چې خپل احساسات که ښه دي، یا بد په ډاګه کړي. دا د یوې اړیکې په حق کې یو جنایت دی او د هغې اړیکې په مرګ تمامېږي، چې دواړه لوري پکې یو بل ته دا نشي ویلای، چې څه شی غواړي، کومې اړتیاوې لري او پر هغو د مقابل لوري د چلند اغېز څه دی. هېڅوک د ذهن په لوستلو بلد نه دی. دغه حالت د ملګرتیا او کاري اړیکو روحیه هم له منځه وړي.
ـ بدني ناکراري: سردرد، د وینې لوړ فشار او د معدې تپ. ټول په دې پوهېږو، چې تشویش زموږ له بدن سره څه کوي. که چېرې باجرأته چلند په یو عادت بدل شي، نو د تشویش د کمښت سبب شاید وګرځي.
ـ په اولاد پالنه کې ستونزه: ماشومان له هغه وخت څخه چې دونیا ته راځي، په دې ښه پوهېږي، چې څرنګه محدودیتونه د هغوی لپاره وضعه کېږي، د دغو محدودیتونو د جدیت کچه باید وسنجول شي. که چېرې والدین جرأتناک او قاطع نه وي، ماشومان په ډېرې اسانۍ پر هغوی سپرېږي. اما باید پوه شی چی ماشومان هم ضرورتونه لری!

د جرأتمندۍ او زړورتیا په اړه ښکلې جملې

ـ رسول اکرم (صلی الله علیه وسلم) فرمايي: د زړورتیا کمال دا دی، چې یو کس په قهر شي، قهر یې ډېر شي، څېره یې سره شي او وېښتان یې وښورېږي؛ مګر پر خپلې غصې برلاسی شي.
ـ ستاسو نه، نه ویل د دې سبب ګرځي، چې خلک، خپلوان، ګاونډیان او په پای کې د هېواد ټول خلک لټان، بې مسؤلیته او بېکاره عادت شي.
ـ د دې پرځای چې ماشومانو ته نه ووایئ، لویانو او سوء استفاده کوونکو ته نه ووایئ؛ ځکه هغوی د ماشومانو په نسبت ډېر د نه ویلو وړ دي.

- د بشر ټولې هیلې د ترلاسه کېدو وړ دي او په ډېر جرأت سره دا ویلای شو، چې داسې هیله نشته، چې هغه ترلاسه نشو کړای.
- بې جرأته ژوند، ژوند نه دی.
- په درواغو سره خپل ځان زړور او مېړنی نشو ښودلای، زړورتیا هغه صفت دی، چې مکر او دوکه نه مني.
- زړور انسانان فرصت زېږوي، ډارن او کمزوري انسانان د فرصت په تمه کېني.
- د لامبوزن مهارت په توپان او د سرتېري زړورتیا د جنګ په ډګر کې په ډاګه کېږي. د خلکو باطن او سیرت د بدمرغۍ او مصیبت په وخت کې د پېژندو وړ دی.
- زړورتیا ولره، ترڅو له حقیقت سره مخامخ شې.
- یوازې له یو شي څخه په دونیا کې باید ووېرېږې او هغه په خپله وېره ده.
- کوم سرتېری چې وېرېږي، هغه خپل او د نورو ژوند په خطر کې اچوي.
- له بدۍ کولو څخه باید ډېر ووېرېږو، نه له بدۍ لیدلو څخه.
- هېڅکله دې ته اجازه مه ورکوئ، چې وېره تاسو په (بېغورۍ) عادت کړي.
- له ډارنو اشخاصو سره خبرې اترې ذلت له ځان سره لري.
- زړور شخص یو وار مري؛ مګر ډارن زر ځله.
- چا چې جرأتناک زړه خپل لارښوود وګرځاوه، د هغه مخې ته به هره تیاره رڼا وي.
- که چېرې پر بېوسه په غصه شوې، دلیل یې دا دی، چې ځواکمن نه یې.
- که یو څوک دې تحقیر کړ، معنا یې دا ده، چې په خپله بې شخصیته یې.
- له زړور ملګري پرته، زړورتیا ممکنه نه ده.
- تمسخر د کمزورو خلکو وسله ده.
- د زړورتیا جوهر دا نه دی، چې تاسو نه وېرېږئ؛ بلکې په دې کې دی، چې څوک په دې پوه نشي، چې وېرېدلي یاست.

ایا جرأتمن چلند تل غوره لار او طریقه ده؟

که څه هم جرأتمن چلند په زیاتره مواردو کې مثبتې پایلې له ځان سره لري؛ مګر په لاندینیو یا ورسره ورته مواردو کې باید احتیاط وکړو:

- کله چې مقابل لوری د یو کار په ترسره کولو کې دوه زړی دی، لکه د هوټل نوی او نابلده شاگرد چې هیڅ بلد نه دی، داسې نه چې هغه وغواړي، ستاسو حق ضایع کړي.
- له حساس شخص او هغو موقعیتونو سره په تعامل کې چې ستاسو جرأتمندي موخې ته د رسېدو احتمال راکموي، باید له جرأتناک چلند څخه کار وا نه خلئ، دا باید وگورئ، ایا دا کولای شئ، چې د جرأتمن چلند له پایلو سره ژوند وکړئ، که نه؟
- که چېرې ستاسو رئیس یو زورواکی شخص وي او په دې مشهور وي، چې له هر هغه چا سره لانجمن او توند چلند کوي، چې په خبرو کې یې خبره وکړي او یا یې د کارونه پوښتنه وکړي، ان که دغه اعتراض په ډېر محترمانه، جرأتمن او ارامه شکل هم وي، نو ستاسو اعتراض او جرأتناک چلند شاید ستاسو د وېستو سبب وگرځي. په دغو شرایطو کې شاید تاسو دا تصمیم ونیسئ، چې جرأتناک چلند ونه لرئ او د تشویش کمولو لپاره له نورو طریقو څخه گټه واخلئ. لکه تاسو کولای شئ، چې یو ښه موقعیت چې دواړه پکې په سوله او ارامۍ کې یاست، انتخاب کړئ او ووایئ، غواړم تاسو ته یو څه ووایم او زړه مې غواړي، وړاندې له دې چې خپل نظر څرگند کړئ، زما خبرې پوره واورئ. زه په وروستیو کې دې ته متوجې شوم، کله چې موږ په گډه پر دغې پروژې کار کاوه، ترې وروسته ماته ناهیلي پیدا شوه او د پایمالېدو احساس کوم او زیاتره وخت ستاسو نظرونه منم او په خپلو نظرونو ډېر ټینگار نه کوم، په دې چې له دې وېرېږم، چې هسې نه تاسو خفه شئ. له دې وروسته غواړم، متفاوت چلند ولرم. په رښتیا داسې فکر کوم، ماته همداسې غوره ده او که چېرې زه خپل نظر څرگند کړای شم، بیا به هم خپل کار ښه ترسره کړم او هم به غوره احساس ولرم. ایا څوک به د وروستۍ جملې په څېر یو جملې سره مخالفت وکړای شي؟ نه په هیڅ صورت!

د لانجمن چلند پایلې

- شاید لانجمن اشخاص په لنډمهال کې د زور او تهدید له لارې خپلو غوښتنو ته ورسېږي، مگر تر اوږده وخته پورې لانجه ماري د زغم وړ نه ده.
- خلک لانجمن اشخاص جوړ نه راتلونکي، زورواکه، مستبد او نه ځان ساتونکي گڼي.
- د لانجمنو اشخاصو د ټولنیزو اړیکو ساحه محدوده، یوازې او منزوي ده.

ـ لانجه ماري په اوږده مهال کې د دوښمن پیداکولو، په اړیکو کې د اختلال او د وګړي د ارامتیا سلبېدو سبب ګرځي.

د جرأتمنو اشخاصو مهمې ځانګړتیاوې:

ـ خپلو او د نورو حقونو ته درناوی کول.
ـ د خپلو او د نورو د افکارو، عقایدو او احساساتو په رسمیت پېژندل او ارزښت ورکول.
ـ د خپلو باورونو او احساساتو څرګندول.
ـ د خپلو کړنو او تصمیمونو د مسؤلیت منل.
ـ خپلو اړتیاوو ته ارزښت ورکول.
ـ پر نفس له اعتماد او مثبت نظر څخه برخمنتیا.
ـ په نورو نه متکي والی او د نورو د ملاتړ منل.
ـ د اعتماد او اطمینان څرګندویه عمومي چلندونه.

د جرأتمنو اشخاصو ارتباطي پیغام:

ـ زه تاسو ته دا اجازه نه درکوم، چې له ما څخه سوء استفاده وکړئ، سره له دې ستاسو شخصیت ته هم درناوی لرم او هېڅکله به له تاسو څخه ګټه وانه خلم.
ـ زه ښه یم، تاسو هم ښه یاست.

د جرأتمن چلند موخه:

ـ د اړیکو د ټولو ښکېلو لوریو لپاره د عدالت په پام کې نیول.
ـ د متقابل درناوي رواجول او له ګټې اخیستنې او سوء استفادې څخه مخنیوی.

د جرأتمنو اشخاصو کلامي او غیرکلامي ځانګړتیاوې

ـ اورېدونکي او منونکي دي.
ـ محکم او ثابت غږ لري.
ـ له نورو سره د خبرو په وخت کې د هغوی خبرې ته ګوري.
ـ د مطلق، لکه، باید، خامخا، په لازمي ډول او ... کلیمو څخه نه استفاده.
ـ د سیده، متعادل او هوسا بدني وضعیت لرل.

- کله چې له کوم شي سره موافق نه دي، د مقابل لوري پوره احترام ساتي او د هغه انساني حقونه په پام کې نیسي.
- د قاطع ځوابونو ورکول؛ مګر د ملګرتیا په لهجه.
- مهم مسایل یادوي او له افراطي حاشیه روۍ څخه پرهېز کوي.
- له فرد سره د سترګو مستقیمه اړیکه ټینګوي؛ مګر فرد ته نه ځیر کېږي.
- په څه نا څه لوړ او محکم غږ، له چیغې وهلو او پرېشانه کېدو پرته خبرې کوي.
- په ځانګړو ټکو باندې د ټینګار لپاره له مناسبو حرکتونو (د لاس له حرکتونو، د څېرې له حالتونو، د بدن له وضعیتونو) څخه ګټه اخلي.
- له ناکرارۍ پرته ارامه درېږي، یا کېني.
- مناسبه فزیکي فاصله په پام کې نیسي.
- په شمېر، واضحې او مناسبې چټکتیا سره خبرې کوي.
- له چا سره چې خبرې کوي، هغه ته مخامخ درېږي.
- د نه ویلو مهارتونه.
- د غوښتنې کولو مهارتونه.
- د نظر څرګندول.
- د احساساتو بیانول.

د جرأتمندۍ ګټې:

- زموږ د حقونو له پایمالېدو څخه مخنیوی کوي.
- د نورو نامعقولې غوښتنې ردولای شو.
- له نورو څخه باید معقولې غوښتنې وکړو.
- د نورو له غوښتنو سره باید سم او اغېزناک چلند وکړو.
- د نورو حقونه باید په رسمیت وپېژنو.
- د ځان پر وړاندې د نورو چلند باید بدل کړو.
- خپلو غوښتنو ته د رسېدو احتمال باید زیات کړو.
- د ځان په اړه غوره احساس باید ولرو.
- پر خپل ژوند باید ډېر کنترول ولرو.

د اشخاصو د بې جرأته کولو لپاره له شوخۍ څخه ګټه اخیستل

شوخي له هغې وینا او لیکنې څخه عبارت ده، چې د هغې اورېدل یا لوستل، د زړه د خوشحالېدا او د خندا راتلو سبب ګرځي او له ځورولو او سپکاوي څخه پرته ملاحت، ملاطفت او مهرباني ورسره مله ده.



د شوخۍ مترادفه اصطلاح ټوکه ده.

ټوکه هغو لیکنو او ویناوو ته ویل کېږي، چې د شوخۍ پربنسټ جوړې شوې دي او د نورو د خندولو سبب ګرځي. تر تېرو لسو یا پنځلسو کلونو پورې ټولو د نظر خاوندانو پر دې ټینګار درلود، چې شوخي په رواني سلامتیا مثبت اغېز لري؛ مګر وروسته په دې پوه شول، چې شوخي په ډېر غوره حالت کې له رواني سلامتیا سره ډېره کمزورې اړیکه لري. خلک د عمر په لوړو کلونو کې د شوخۍ کولو لېوالتیا لري، په هغوی کې زیاتره د شوخۍ له اورېدو وروسته خاندي او خوشحاله کېږي. د شوخۍ او ټوکې ډول د خلکو د جغرافیوي موقعیت، کلتور، ښوونې او روزنې له مخې متفاوت دي.

د شوخۍ شرایط او اداب

که څه هم شوخي په خپل ځای کې غوره او لازمه ده؛ مګر د انسان عزت النفس او ارزښت دا غوښتنه کوي، چې شوخي باید خپل شرایط او اداب ولري، ترڅو د هغو تر سیوري لاندې د انسانانو ارزښت او درناوی خوندي پاتې شي. که چېرې دغه حدود په شوخۍ کې مراعت نشي، بیا ډېرې نامطلوبې پایلې لري. دلته په هغو کې ځینو ته اشاره کېږي:

۱ . **شوخي باید منطقي وي:** په اسلام کې ټوکه شته؛ مګر جهت لرونکې، ګټوره او رغنده ټوکه. په اسلام کې شوخي هېڅکله د بې ادبۍ، پوچې خبرې، چټیاتو، بېځایه او نیش لرونکې وینا په معنا نه ده؛ بلکې هغه شوخي او ټوکه چې د نورو د بې عزته کېدو سبب ګرځي، یا د نورو رازونه افشا کوي، ګناه ده. پیغمبر (صلی الله علیه وسلم) وفرمایل: زه

شوخي او ټوکه کوم؛ مګر هېڅکله له حقې لارې څخه نه وځم او بېځایه خبره نه کوم. د رسول الله (صلی الله علیه وسلم) مخې ته یوه ډله ناسته وه، په اصحابانو کې یو بوډا سړی راڅګ شو، ترڅو له جومات څخه ووځي؛ مګر خپل بوټان یې هېر کړي ؤ. همدا چې د جومات وره ته ورسېد، پام یې شو او بېرته راوګرځېد، ترڅو خپل بوټان واخلي، په اصحابانو کې یو کس د هغه بوټان پټ کړل. بوډا سړی راستون شو او ویې ویل: زما بوټان چېرته دي؟ ځینو وویل: موږ ستا بوټان نه دي لیدلي. پیغمبر اکرم (صلی الله علیه وسلم) هغوی ته متوجې شو او ویې فرمایل: څرنګه یو مؤمن خفه کوئ او وېروئ؟ عرض یې وکړ: شوخي کوو، حضرت محمد (صلی الله علیه وسلم) دوه یا درې ځله خپله خبره تکرار کړه: ایا شوخي د مؤمن خفه کولو او وېرولو سره؟!

له همدې مخې دا طبیعي ده، چې د خلکو ترمنځ زیاتره دود شوخی چې د یو بل توهین او مسخره کول یا د یو قوم او یا د یو ښار د خلکو مسخره کول پکې کېږي، سمې نه دي.

۲ . د شخص شرایط، وخت، مکان او روحیات: کله کله مقابل شخص له روحي پلوه د شوخی چمتووالی نه لري، لکه له ناروغ، ویده او مطالعه کوونکي شخص او ... سره شوخي، په دغو مواردو کې له هغه سره باید شوخي ونه شي. که چېرې دغه ټکی په پام کې ونه نیول شي، شوخي بیا خپل سم نقش له لاسه ورکوي او د خوشحالی پرځای د جنګ او شخړې سبب ګرځي. زیاتره کینو او ټکرونو لومړی له یوې بېځایه شوخی څخه سرچینه اخیستې او ورو ورو خطرناکو ځایونو ته رسېدلې ده. یو ماشوم یا یو ځوان له یو بوډا سره باید شوخي ونه کړي، یا یو نامحرمه سړی له یوې نامحرمې ښځې سره باید شوخي ونه کړي، همدارنګه له باشخصیته اشخاصو سره شوخي مه کوه، هسې نه چې له تا سره په زړه کې کینه واخلي. یو شاعر په دې اړه وایي:

ز شوخي بپرهېز تو ای با خرد +++ که شوخی تو را آبرو می برد

۳ . شوخي باید په اندازه وي: په شوخیو کې یو ټکی چې باید په پام کې ونیول شي، د اعتدال او منځلارې رعایتول دي، همدارنګه که چېرې د خوړو مالګه زیاته وي، بیا د خوړو د تونډی له کبله هغه نشي خوړل کېدای او که په اندازه وي، بیا خواړه د خوړو وړ دي. یو شاعر په دې اړه وایي:

اندازه نگهدار که اندازه نیکو است + هم لایق دشمن است و هم لایق دوست

د شوخۍ زیانونه:

- د انسان د شخصیت او اعتبار له منځه تلل: په ټولنه کې د انسان یوه اړتیا، ټولنیز اعتبار ته اړتیا ده او ډېره شوخي دغه اعتبار او ارزښت له منځه وړي، په دې چې ډېره شوخي د دې سبب ګرځي، ترڅو انسان ناپوه او جاهل وګڼل شي.

- په خلکو کې د جرأت او جسارت پیدا کول: د ډېرې شوخۍ بله ناوړه اغېزه دا ده، چې خلک شوخ یا ټوکي انسان ته درناوی نه کوي او ارزښت نه ورکوي، همدارنګه شوخي دا کولای شي، چې د هغو خلکو مخ دروا ړوي، چې ستاسو نه خوښېږي.

- عداوت او دوښمني: ډېره او بېځایه شوخي د کینې، عداوت او دوښمنۍ سبب ګرځي، په دې چې د هر شي تخم وي او د دوښمنۍ تخم ټوکې او شوخي ده.

د شوخۍ او تمسخر ترمنځ توپیر:

شوخ طبعي د دوه تېغه توري په څېر ده، هم د یوې اړیکې د بهتره کېدو سبب ګرځېدای شي، ترڅو د ژوند له مسایلو سره په جوړ راتلو کې مرسته وکړي، په داسې ډول چې وکړای شو، په سختو او ناوړه شرایطو کې په اصطلاح د ژوند حریفان شو او هم کولای شي، د نورو دوښمني راوپاروي. کله چې په دغو مواردو کې له دغسې اشخاصو سره په مقابله لاس پورې کوو، هغوی له دغې وسلې (یوازې مې شوخي وکړه) څخه ګټه اخلي، چې دا هغوی ته اجازه ورکوي، ترڅو د خپلو ویناوو پر وړاندې له مسؤلیت منلو څخه ډډه وکړي. دغسې شوخۍ دا په ډاګه کوي، چې فرد په خپلو شخصي اړیکو کې (باج اخیستنه) کوي. یو ځانګړی مورد په وګړي کې هدف ګرځوي او په اصطلاح تل ورپورې بندېږي. د نورو د سرګرمۍ لپاره د شوخۍ او خندا تر برید لاندې راځي، هغه هم زیاتره وخت د هغو اشخاصو له خوا چې دا لېوالتیا لري، چې ځان خوشحاله کړي، ترڅو ارضا شي. تاسو شاید په لومړي سر کې په دې خوشحاله شئ، چې د نورو د پام وړ یاست، مګر ورو ورو داسې احساسوئ، چې عزت النفس مو ځپل کېږي او کله کله بیا خفه او تشویشي کېږئ. په حقیقت کې د هغه ټوپک په څېر چې برعکس عمل کوي، دغه شوخ طبعي ستاسو د خفګان سبب ګرځي او دغه ډول شوخي، شوخي نه ده، بلکې مسخره ده.

داسې ريشخندي او مسخره كول چې د ځان او نورو د خندولو سبب ګرځي، له اخلاقي پلوه ناوړه او له شرعي پلوه حرام عمل دی او په ځينو مواردو کې لویه ګناه ده، چې د دوزخ په اور کې دايمي پاتې کېدل له ځان سره لري. ځينې د ټوکو ويل او شوخي له مسخره کولو او استهزاء سره ګډ کړي دي او ګومان يې کړی دی، چې د دغو دواړو چلندونو ترمنځ کوم توپير نشته. حال دا چې د دغو دواړو ترمنځ واضح پولې شتون لري، داسې چې د مشروع اوزارو په مرسته د نورو خندول نه يوازې ناوړه او بد کار نه دی؛ بلکې د خوښۍ د رامنځته کولو لپاره يو غوره او له شرعي پلوه يو مستحب عمل دی. الله تعالی په قراني ايتونو کې د مسخره کوونکو ځينو ځانګړتياوو ته اشاره کوي، چې په دې ډول دي:

۱ . د سترګو اشاره: يوه طريقه چې د مسخره کوونکو له خوا عملي کېږي، د يو فرد د ريشخندولو لپاره يو بل ته د سترګو اشاره ده، چې غمزه تعبيرېږي. (مطففين، ۲۹ او ۳۰ ایتونه).

۲ . د سر حرکت او ښورول: د سر ښورول د نورو د تمسخر لپاره د استهزاکوونکو يوه ځانګړتيا ده. دغه طريقه د کافرانو او منافقينو له خوا د ګټې وړ ده. (اسراء، ۵۱ ایت).

۳ . شپېلاق وهل: شپېلاق وهل يوه بله طريقه ده، چې ځينې يې د نورو د تمسخر لپاره کاروي. (ابراهيم، ۹ ايت).

۴ . کنايه ويل: له تمسخرامېزه کنايو څخه ګټه اخيستل د استهزاکوونکو يوه بله ځانګړتيا ده. (الله تعالی په ځينو ايتونو لکه د نساء سورت ٦٤ ايت او د هود سورت ۳۸ ايت کې دغې طريقې ته اشاره کوي).

۵ . بد لقبونه: بد او کفري نومونه ايښودل د تمسخرکوونکو يوه بله ځانګړتيا ده. دغه ځانګړتيا د ځينو مسلمانانو په منځ کې ليدل کېږي، لکه په يوشمېر اشخاصو يې بد نومونه ايښي دي، د دې کار لامل د اشخاصو په اخلاقي او رواني کمزورتيا يا د هغوی په حسادت او د زړه په ناروغۍ کې بايد وپلټو، ځکه هغوی دا کوشش کوي، ترڅو د بدو نومونو د ايښودو له لارې شخصيت ترور کړي، يا خپلې کمۍ په نورو کې په دروغو د کميو د رامنځته کولو له لارې پټې کړي او يا يې جبران کړي. (حجرات، ۱۱ ايت).

٦ . نامعقولې غوښتنې: ځينې کسان له نامعقولو غوښتنو څخه ګټه اخلي، چې شخص د هغو له پوره کولو يا ويلو څخه عاجز دی، ترڅو په دې ډول د فضا جوړولو او فضا ککړولو له لارې خپلو چټلو موخو ته ورسېږي. (انعام، ۸ او ۱۰ ایت، نحل، ۳۳ او ۳۴ ايت).

۷ . په هغه وخت کې نورو ته کنځلې کول او بدرد ویل، چې بل کس نه وي او بل څوک یې هم وانه وري، په خپل ذات کې دا کار حرام نه دی، په دې چې د نورو د ځورېدو، یا پرې د تهمت پورې کېدو او غیبت سبب نه ګرځي؛ مګر دغسې چلند ولو په یوازېتوب کې هم د انسان نفس ککړوي او د ګناه لاره هواروي، نو ښه دا ده، چې له ځان سره په یوازېتوب کې هم نورو ته له بدرد ویلو څخه ډډه وشي.

۸ . د هغو اشخاصو مسخره کول چې مشهوره دي، هم جایز نه دي. البته که چېرې د یو کس عیب مشهور وي او ټول په دې پوه وي، چې دغه عیب لري او هغه عیب وویل شي، ستونزه نه لري، که څه هم د دغسې عیب په ویلو کې احتیاط پکار دی؛ مګر که چېرې د مشهور عیب لرونکی نه وي او په خپله مشهور وي، بیا د هغه مسخره کول حرام دي.

۹ . د طنز په هغو تفریحي خپرونو کې د نورو استهزاء او توهین چې د افغانستان د ځینو سیمو د اوسېدونکو په اړه ویل کېږي او د هغې سیمې د اوسېدونکو د بې عزتۍ سبب وګرځي، جایز نه دی.

۱۰ . په هغو ټوکو یا لطیفو کې چې د نامسلمانو او مسلمانو ملتونو په اړه ویل کېږي، اسلامي اداب باید رعایت شي او هېڅ ډول توهین پکې هغوی ته ونشي. پرته له هغو ملتونو څخه چې له اسلامي هېواد سره په جنګ کې دي.

نوټ: په افغانستان کې د شوخۍ په اړه لږې څېړنې او لیکنې شوې دي؛ مګر څه شی چې ډېر څرګند دی، هغه دا چې شوخ طبعي په افغانستان کې د شوخۍ په چوکاټ کې د استفادې او سوء استفادې لپاره مناسب بستر دی، جملې او کلیمې ګړوي، ترڅو بله معنا ورکړي.

د شوخۍ په اړه د ځینو اشخاصو ویناوې:

رابرټ فراسټ: شوخي، د بې زړه توب ډېر په زړه پورې ډول دی.

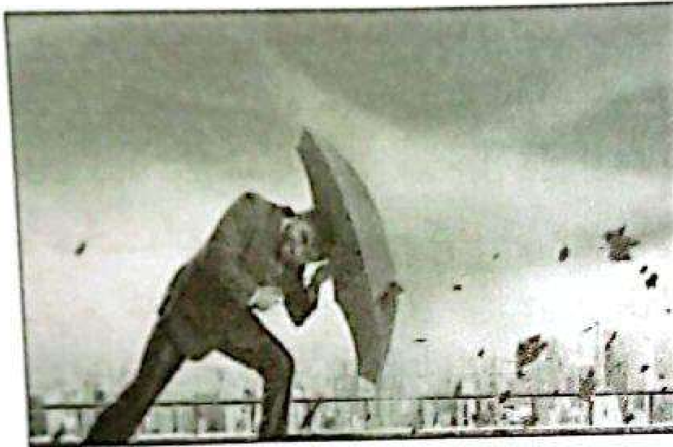
مارک ټواین: د شوخۍ ریښه خوشحالي نه ده. د هغې ریښه غم دی. ګومان نه کوم، چې په جنت کې به د شوخۍ کوم درک وي.

ارسطو: د شوخۍ ریښه حیراني ده.

فرانسیس بیکن: تخیل یو شخص ته دا امکان ورکوي، چې خپل ځان په ناواقعي موقعیتونو کې وانګېري او شوخي یو شخص ته دا امکان ورکوي، چې د ژوند واقعي موقعیتونه د زغم وړ وګرځوي.

ولې باید جرأتمن چلند وکړو؟

جرأتمندي د شخصي بالقوه توانمندیو د راڅرګندېدو سبب ګرځي، د جرأتمندۍ د مهارت نشتون له نورو سره په چلند کې د عـزت الـنفس د کمښـت او تشویش سبب ګرځي او لـه نـورو سره زیـاتره شخصي- ارتباطـات مختلـوي، همدارنګـه ورو ورو هغوی په ټولنه کې منزوي کوي، تر دې چې په پـای کـې دا ونه



کړای شي، چې خپل حقونه په ژوند کې ترلاسه کړي او دا کار د دې سبب ګرځي، ترڅو داسې احساس کړي، چې په ژوند کې تل د هغوی حق خوړل شوی دی او د نورو په اړه د همېشه لپاره قهر ولري. جرأت کول د دې سبب ګرځي، ترڅو یو شخص خپل افکار او احساسات په مناسبه طریقه څرګند کړي او د نورو پر وړاندې له خپل شخصي او ټولنیز حق څخه په ساتنه کې پیاوړی وي. په پای کې د دې سـبب ګرځـي، چې فرد خپلې اړتیاوې او غوښتنې په څرګنده بیانوي، پرته له دې چې د کمښت او لـړوالي احساس وکړي او د خپل توان پر مټ، پرته له دې چې د نورو په سپکولو او توهینولو لاس پورې کړي، د خپلو موخو د ترلاسه کولو په خاطر ګام اوچت کـړي او د جرأتمندانه چلند په لاندینیو ډولونو لاس پورې کړي:

- د نورو د منفي نظر سربېره د مثبتو او منفي احساساتو څرګند او په جرأتناک شکل بیانول.
- د نورو د نامعقولو غوښتنو څرګند او قاطع رد او د هغو پر وړاندې مقاومت.
- له نورو څخه په جرأتناک، قاطع، څرګند او روښانه شکل غوښتنه کول.

جرأتناک چلند کومې ښېګنې لري؟

- د جرأتمندی یوه مهمه ښېګڼه یا ګټه د ځان په اړه د مثبت احساس لرل دي. جرأتمن اشخاص د منفعلو او متخاصمو اشخاصو په پرتله د ځان په اړه غوره احساس لري، په دې چې د عزت النفس احساس لري او خپل ځان ډېر شریف او عزتمن ګڼي.
- خلک په دغو اشخاصو ډېر اعتماد کوي، په دې چې دغه اشخاص هغه څه مطرح کوي، چې ترسره کولای یې شي او د شخصیت په برخه کې د ثبات لرونکي دي.
- جرأتمن اشخاص نورو ته دا اجازه ورکوي، ترڅو خپلواک فکر او عمل وکړي او په خپله هم په لومړیتوب کې د خپلو غوښتنو له راوستلو سربېره، له زور زیاتي او د نورو له توهین څخه ډډه کوي. په پایله کې هم خپل ځان او هم نورو ته ارزښت ورکوي.

د جرأتمندانه چلند په ترسره کولو کې دغه ټکي باید رعایت کړئ:

- تر هر څه لومړی په دې باوري شئ، چې مقابل لوری په دقیق شکل له تاسو څخه څه شی غواړي، که په دې باوري نه یاست، چې له تاسو څخه یې څه شی غوښتي دي، په دغه حالت کې ډېر وضاحت ترې وغواړئ او وروسته ورسره مخالفت وکړئ.
- د نامعقولو غوښتنو په ردولو کې لنډ لنډ ځوابونه ورکړئ او د ډېرو دلیلونو له راوړلو او د اوږدو توضیحاتو له ورکولو څخه ډډه وکړئ.
- د جملو په ویلو کې د (زه) لـه کلیمـې څخـه ګټـه واخلـئ او د مقابـل لـوري د رټلـو یـا محکومولو پرځای اصلي موضوع مطرح کړئ او حاشیې ته مه ځئ.
- د جملې په سر کې د دغسې عبارتونو لکه (فکر نه کوم، چې وکړای شم ...) پرځای په مستقیم شکل د (نه) له کلیمې څخه ګټه واخلئ.
- د خپل بدن ژبه له هغو خبرو سره همغږې کړئ، چې کوئ یې. داسې نه چې ستاسو مخ یو څه په ډاګه کړي او ستاسو خبره بل څه.

د جرأت ترلاسه کولو لارې چارې

جرأتمندي هغه مهارت دی، چې د معلوماتو زیاتولو او د تمرین کولو له لارې ارتقـا پیـدا کوي؛ مګر موږ باید له تمرین او د معلوماتو له ترلاسه کولو وړاندې د خپلو ماشومانو حقونو ته پاملرنه وکړو او د ماشومتوب په وخـت کـې لـه هغـوی څخـه د خـبرو حـق وانـه خلـو.

همدارنگه ماشومان باید تهدید نه شي، په دې چې د بې جرأتۍ ریښه په ماشومتوب کې ده؛ مګر له نېکه مرغه ځینې اشخاص دغه ستونزه په ځوانۍ کې حلوي او پر ځان باورمندۍ او جرأتمندۍ ته رسېږي؛ ولې بیا هم په ځینو کې کم جرأتي او بې باوري تر زړښته پاتې کېږي.
خپل او د خپلو ماشومانو پر نفس اعتماد پیاوړی کړئ، پر نفس اعتماد یو ذاتي احساس نه دی؛ بلکې اکتسابي دی، یعنې د تمرین له لارې ترلاسه کېږي. که چېرې جرأت پیدا کول غواړئ، بیا پر خپل نفس اعتماد زیات کړئ. کله کله له تېروتنې څخه وېره مه لرئ، کوچنۍ بریا بې ارزښته مه ګڼئ او کورنۍ هم باید د خپلو وړو د افکارو د ودې خنډ ونه ګرځي؛ بلکې هغوی باید پرېږدي، ترڅو د خپلو نظریو په لټه کې وي او له ځوانانو څخه وغواړئ، چې له کم څخه پیل وکړي، ګام په ګام بریا ته ورسېږي او پر هغې باور ولري.
د جرأت لرلو په مسئله کې هر څه له موږ څخه پیلېږي، که چېرې یو ځوان په خپل ارزښت پوه شي او په خپل ځان باور ولري، خپل استعداد ته پاملرنه وکړي، له شک پرته، د کار په ترسره کولو کې بریالی کېږي. د کورنیو او ښوونیزو مرکزونو هڅه او تشویق هم د ځوانانو په جرأت زیاتولو کې مهم رول لوبوي او په دې برخه کې د خپلې سیمې له ځوانانو سره باید همکاري وکړي.
په پای کې دا کوشش وکړئ، چې د نورو خبرې ژر تایید او قبولې نه کړئ. کله چې د هغوی له غوښتنو سره مخامخ کېږئ، له هغوی څخه د هغو د لامل په اړه وپوښتئ، ترڅو یو بل باوري کړئ او په دې شکل جرأتمندي ترلاسه کړئ.

څرنګه یو جرأتمن انسان واوسو؟

زیاتره وخت له داسې شرایطو سره مخ کېږو، چې له موږ څخه پکې داسې غوښتنه کېږي، چې پوره کولو ته یې هېڅ لېوالتیا نه لرو؛ مګر بیا هم په ځواب کې د (نه) له کلیمې څخه د ګټې اخیستو پرځای (هو) وایو، ځکه چې په خپل ذهن کې مو د جرأتمندۍ احساس نه دی پیاوړی کړی. که چېرې تاسو هم همداسې ستونزه لرئ، نو لاندیني سپارښتنې ولولئ او عملي یې کړئ:

ایا تراوسه دې ته متوجې شوي یاست، چې د نورو د غوښتنو په مقابل کې، سره له دې چې د هغو د پوره کولو لپوالتیا نه لرو، د (نه نشم کولای) د ویلو پرځای، (هو) وایو؟ ایا له یو ملګري څخه خپل خفګان نشئ څرګندولای، ان که داسې وګڼئ، چې دغه کار پرځای هم دی؟ ایا د ستاینې او تحسین منل سخت مومئ؟ که چېرې پورتنیو او ښکتنیو پوښتنو ته ستاسو ځواب ګونګ وي، په ډېر احتمال سره د جرأتمندۍ په برخه کې ستونزه لرئ:
- ایا تاسو خپل احساسات او توجیحات په روښانه شکل نورو ته بیانوئ؟
- ایا تاسو د اړتیا په وخت کې له نورو څخه د مرستې غوښتنه کوئ؟
- ایا تاسو خپل قهر او خپله غصه په مناسب شکل په ډاګه کوئ؟
- ایا کله چې ګیج کېږئ، پوښتنه کوئ؟
- ایا کله چې له نورو څخه متفاوت فکر او احساس کوئ، خپل نظر په خپله خوښه بیانوئ؟
- ایا کله چې د کوم کار ترسره کول ونه غواړئ، (نه) ویلای شئ؟
- ایا تاسو په مجموع کې په بااعتماده، باقدرته او محکم شکل خبرې کوئ؟
- ایا کله چې له خلکو سره خبرې کوئ، هغوی ته ګورئ؟

د جرأتمندۍ ډولونه:

بنسټیزه جرأتمندي: دغه ډول جرأتمندي ستاسو د باورونو، احساساتو او عقایدو ساده او مستقیمه څرګندونه ده. دغه ډول جرأتمندي په معمول ډول د دغو ساده عبارتونو لکه (زه غواړم) یا (زه احساس کوم) او یا هم (نه غواړم) له لارې څرګندېږي.
پیاوړې جرأتمندي: دغه ډول جرأتمندي بل شخص ته د حساسیتونو له انتقال څخه عبارت دی. دغه ډول جرأتمندي د بل شخص د احساساتو له څرګندولو وروسته رامنځته کېږي، چې په هغه کې تاسو له خپلو ځانګړو حقونو څخه ملاتړ کوئ، لکه زه په دې پوهېږم، چې تاسو بوخت یاست؛ مګر غواړم، دا احساس کړم، چې اړیکې تاسو ته مهمې دي. غواړم، تاسو موږ ته څه وخت ځانګړی کړئ.
زیاتېدونکې جرأتمندي: دغه ډول جرأتمندي هغه وخت پیدا کېږي، کله چې بل شخص ستاسو د بنسټیزې جرأتمندۍ په غبرګون کې ماتې خوري او ستاسو پر حقونو خپل تېري ته ادامه ورکوي. په پایله کې تاسو په تدریج سره خپلې جرأتمندۍ ته پراختیا

ورکوئ او په زیاتېدونکي شکل په خپل نظر او اند لا په ټينګه ټينګار کوئ. په دغه ډول جرأتمندی کې ان کېدای شي تاسو ځينو هغو کړنو ته اشاره وکړئ، چې د مقابل لوري د چلند د دوام په صورت کې شايد له تاسو څخه د غبرګون په توګه ترسره شي، مګر دغو کړنو ته يوازې له څو اساسي او بنسټيزو جرأتناکو عبارتونو څخه وروسته اشاره کېږي. د بېلګې په ډول، که چېرې تاسو تر بلې اونۍ پورې د کتاب ژباړه بشپړه نه کړه، بيا اړ يم، چې ستاسو دفتر ته شکايت وکړم.

جرأتناکه وينا: دې ته اجازه مه ورکوئ، چې نور له تاسو څخه ګټه واخلي، په خپل مناسب چلند ټينګار وکړئ. څه شی چې غواړئ، د څه شي په اړه چې فکر کوئ او څه شی چې احساسوئ، د هغو په اړه تر کومه چې امکان لري، صريح او ځانګړي اوسئ. لکه: (زما نوبت دی)، (مهرباني وکړئ، د راډيو غږ لږ ټيټ کړئ).

منفعلانه او فعالانه مخالفت: کله چې له يو شخص سره مخالف یاست، د هغې لېوالتيا له امله چې د (سوله ييزې) اړيکې د ساتنې لپاره يې لرئ، د خندلو، سر ښورولو يا پام جلبولو له لارې له هغه سره موافقت مه کوئ، د دې پرځای د بحث موضوع بدله کړئ، په بله طريقه عمل وکړئ؛ مګر کله چې پر موضوع اعتماد لرئ، بيا په فعال شکل مخالفت وکړئ.

د ولې پوښتنه: کله چې يو شخص د واک ښتن وي او له تاسو څخه دا وغواړي، چې هغه کار ورته ترسره کړئ، چې ستاسو د خوښې او وس خلاف وي، دغه وخت تري وپوښتئ، چې (ولې) يې بايد ترسره کړئ، هېڅکله بايد واک بې له پوښتنې ونه منئ او پر وضاحت غوښتنې ټينګار وکړئ.

تمرين، تمرين، تمرين: يوازې د همدې کتاب په لوستلو تاسو نشئ کولای، چې جرأتمندي زده کړئ؛ بلکې تاسو بايد تمرين وکړئ، د هېنداره، د کورنۍ د غړو او يا د هر هغه شخص مخې ته چې تاسو په خپله د هغه په مخکې ارامتيا احساسوئ؛ مګر په لومړي سر کې په هغو موقعيتونو کې تمرين وکړئ، چې د خطر ډېر لږ احتمال لري او تاسو ته اسانه وي.

دوهم فصل

څرنګه د ژوند له فرصتونو څخه سمه ګټه واخلو؟

زموږ لپاره غوره او ډېر مهم فرصت توبه کول او د ځوانۍ وخت دی، له هغو څخه ګټه اخیستل باید هېڅکله ونه ځنډوو. په همدې خاطر له جرأت څخه کار واخلئ، ترڅو زړور اوسئ او فرصت په اسانۍ سره ترلاسه کړئ.

فرصت له هر هغه شي څخه عبارت دی، چې د بهتره کېدو په لور د شرایطو د بدلون چانس تاسو ته درکوي. زیاتره هغه فرصتونه چې زموږ مخې ته راځي، په کڅوړه، ستونزه یا سخت کار کې نغښتي دي، نو د ژوند پېچلي موضوعات فرصتونه وګڼئ. موږ ټول په دې پوهېږو، چې په ژوند کې د بریالیتوب لپاره له هغو فرصتونو څخه چې مخې ته مو راځي، باید سمه ګټه واخلو، په دې چې زموږ شاوخوا له فرصتونو څخه ډکه ده؛ مګر په ډېر افسوس سره، په موږ کې زیاتره تل دغه فرصتونه له لاسه ورکوو؛ ځکه یا مو لازمې زده کړې نه دي لیدلې، یا د هغو فرصتونو د نښو په اړه چې زموږ د ژوند په لاره کې مخې ته راځي، پوهاوی نه لرو. ځینې وخت کې دغو فرصتونو ته متوجې شو، بیا له هغو څخه ګټه نه اخلو، په دې چې له ورایه ستونزه ښکاري؛ نه فرصت. یوه مشهوره وینا ده، کوم سر چې درد نه کوي، دسمال پرې څوک نه تړي، که نه؟!

وايي، غوږ نیول زده کړئ، شاید فرصت په ارامۍ سره ور دروټکوي. (فرانک ټایګر)

انسان خپلو موخو او هیلو ته د رسېدو لپاره ډېرې هلې ځلې کوي؛ مګر بریا نه ترلاسه کوي، په دې چې له هغو چانسونو څخه ګټه نه اخلي، چې ژوند یې مخې ته ورولي. نو که چېرې دا غواړئ، چې له فرصتونو څخه سمه ګټه واخلئ، دغو پوښتنو ته ځواب ورکړئ او مطلب په غور سره ولولئ: کوم کسان پېژنم؟ څوک ما پېژني؟ زموږ اړیکې څومره نږدې دي؟ څرنګه کولای شم، چې دغه اړیکه بهتره کړم؟ پر همدې بنسټ تل او هره ورځ خپلې اړیکې له اشخاصو سره لا ټینګې کړئ، همدارنګه د لاندینیو ځانګړو ځانګړتیاوو لرونکي هم باید اوسئ:

کنجکاوي: فرصت یو کنجکاو ذهن غواړي، ترڅو تل ژوري او په فکر بنا پوښتنې مطرح کړي.

بښنه: فرصت یو ښښونکی زړه غواړي، ترڅو فرصتونه د ځان او نورو په واک کې ورکړي.

ثابت قدمي: فرصت اراده لرونکي اشخاص غواړي، هغه څوک چې خپلې مخې ته د پرتو خنډونو سربېره، ثابت قدمه او ټینګ وي.

پر نفس اعتماد: فرصت یو باورمن شخص غواړي، هغه څوک چې هڅکله په خپلو وړتیاوو، ځواک، سرچینو او توانايیو شک ونه کړي.

هیله مندي: فرصت هیله من نظر غواړي، ځکه که تمې يې پوره نشي، بیا هر څه په لغته ونه وهي.

مسؤلیت منل: فرصت داسې یو کس غواړي، چې خپلو تصمیمونو، چلندونو او کارونو ته په بشپړ شکل ژمن او د هغو په اړه د مسؤلیت منونکی وي، هغه څوک چې پلمه ونه کړي او ملامتیا د نورو پر غاړه وانه چوي.

ادراک: فرصت یو ځیرک شخص غواړي، څوک چې دا وس ولري، چې تر لرې لرې فکر او نظر وځغلوي او دا درک کړي، څه شی چې اوس د ستونزې په توګه لیدل کېږي، په اینده کې شاید په یو فرصت بدل شي.

مننه: فرصت یو منندوی روح غواړي، ترڅو د هر هغه څه په اړه منندوی وي، چې کائناتو يې مخې ته راوستي دي.

فرصتونه څرنګه وپېژنو:

زه په خپله له هغو اشخاصو سره د مخېدو په صورت کې تعجب کوم، چې د نورو د فرصتونو او بریاوو په لیدلو وارخطا او خفه کېږي؛ مګر که چېرې په خپله له هغوی څخه وپوښتی، چې په ژوند کې په رښتیا څه غواړي، نو دومره هم نشي- کولای، چې خپلې غوښتنې د یوې جملې په چوکاټ کې بیان کړي. که چېرې دا وس ونه لرئ، چې خپل د غوښتو وړ شیان سم بیان کړئ، بیا څرنګه دا کولای شئ، چې هغه فرصتونه وپېژنئ، چې مخې ته مو راځي؟ که په رښتیا په دې پوه نشئ، چې د څه شي په لټه کې یاست او د فرصت مخې ته پراته خنډونه ونه پېژنئ، بیا څرنګه دا غواړئ، چې هغه پیدا کړئ؟

نو لومړي خپلو باورونو ته یو نظر واچوئ او دا وګورئ، ایا داسې کوم مضر باور شتون لري، چې له فرصتونو څخه په ګټه اخیستو کې ستاسو خنډ ګرځي، که نه؟ همدارنګه کوم عادتونه مو فرصتونو ته له پاملرنې او له هغو څخه له ګټې اخیستو منعه کوي؟ وروسته بیا خپلو د قوت او کمزورۍ ټکو ته پاملرنه وکړئ او دا وڅېړئ، چې دا پر تاسو څومره اغېز کوي او په دقیق شکل څرنګه مو مانع ګرځي؟ په پای کې خپله د ریسک منلو ساحه معلومه کړئ. دا ډېره مهمه ده؛ ځکه هر څومره ډېر چې ریسک ومنئ، تاسو کولای شئ، له فرصتونو څخه ډېره ګټه واخلئ.

ریسک څه ته وايي؟ د اندازه کېدو وړ او حتمي زیان د خطر یا ریسک په نوم یادېږي.

اوس مو چې پام شو، چې څه غواړئ او په دې پوه شوئ، چې د څه ډول فرصتونو په لټه کې یاست، نو راځئ، د هغو فرصتونو د پېژندو څرنګوالي ته یو نظر واچوو، چې ژوند يې زموږ مخې ته راولي:

تل چمتو اوسئ: کله چې د فرصت په لټه کې یاست، دغه وخت تر ټولو مهم شی چې باید ویې لرئ، چمتووالی دی، د هر هغه فرصت لپاره چمتووالی چې شاید مخې ته مو راشي.

دا په دې معنا چې تل ځان اپډېټ او په ورځنیو مهارتونو ملبس کړئ او لاندینیو پوښتنو ته متوجې اوسئ، ترڅو احتمالي فرصتونه تر خپلو سترګو لاندې وساتئ، دلته، همدا اوس، کومه پېښه کېدونکې ده؟ ولې دغه پېښه رامنځته کېږي؟ د دغې پېښه څه شی جالب دی؟ دا یعنې څه؟ څرنګه کولای شم، چې له دغې پېښې څخه ګټه واخلم، ترڅو خپلې موخې ته ورسېږم؟ څه باید وکړم، یا ووایم، ترڅو له دغه موقعیت څخه ګټه واخلم؟ هر څومره چې دغه پوښتنې مطرح کړئ، هماغومره ورسره کنجکاوه او ځیرکه کېږئ. په پایله کې شاید لا غوره پوښتنې مطرح کړئ؛ مګر کېدای شي دا مو زړه نه وي، چې دغه پوښتنې له ځان سره مطرح کړئ. په دې حالت کې خپل ذهن باید د احتمالي فرصتونو لپاره چمتو او متمرکز وساتئ. د دغه کار لپاره دغه مثبتې جملې تل له ځان سره تکرار کړئ:

هر څه زما په ګټه پرمخ ځي ...

هره ستونزه یو فرصت په لاس راکوي، ترڅو ترې ګټه واخلم ...

فرصتونه ډېر دي ...

پورتنۍ پوښتنې او جملې د فرصت ترلاسه کولو لپاره د ډېر تمرکز سبب ګرځي.

په نښو پسې وګرځئ: ټولې نښې تاسو ته یو فرصت برابروي، ترڅو یو متفاوت کار ترسره کړئ. په دغه پړاو کې تاسو ته دا سپارښتنه کوم، چې د ورځې په اوږدو کې د خپلو خورو ورو افکارو او لیدنو یو یادښت برابر او له ځان سره یې وساتئ. دغه یادښتونه یا طرحې له تاسو سره دا مرسته کوي، ترڅو هغه په بل ډول او بل شکل بدل کړئ، چې په خپل ذهن کې یې د ژوند د پېښو او شرایطو په اړه لرئ.

د خپل حرکت حدود پراخه کړئ: د فرصتونو د پېژندو د ورتیا د لا پیاوړتیا لپاره، د نویو مهارتونو د زده کولو، له داسې اشخاصو سره د اړیکو ټینګولو چې شاید په نوي مسیر کې له تاسو سره مرسته وکړي، او د هغو نویو سرچینو د ترلاسه کولو له لارې چې په ژوند کې ستاسو د سرچینو د فهرست په پراختیا کې مرسته کوي، د خپل حرکت مسیر پراخه کړئ. سربېره پر دې ټولو، کله چې نوي کارونه ترسره کوئ، دغه وخت په نویو تجربو او مسؤلیتونو پسې ځئ او له سترو مسایلو سره د مخامخېدو لپاره خپله لېوالتیا په ډاګه کوئ، همدارنګه په طبیعي ډول خپل ځان له ډېرو فرصتونو سره مخامخ کوئ.

کوچني فرصتونه هم ارزښت لري: دا باید په یاد ولرئ، چې ټول فرصتونه یوشان نه دي. د فرصت اندازه مهمه نه ده، پر همدې بنسټ هغه څه باید هېڅکله کم ونه ګڼئ، چې فرصتونه یې تاسو ته په لاس درکولای شي. څوک په دې پوهېږي، کېدای شي هغه کوچنی فرصت چې اوس یې لرئ، دا وس ولري، چې تاسو په راتلونکې کې د سترو فرصتونو په لور بوځي. یوازې دا پکار ده، چې په پوره شوق یې وغواړئ او دې ته چمتو اوسئ، چې هرکله یې وخت راورسېد، ترې ګټه واخلئ.

هغه شیان چې له هغو څخه باید ځانونه لرې وساتئ: کله چې له هغو فرصتونو څخه ګټه اخیستل غواړئ، چې مخې ته مو راغلي دي، دغه وخت هېڅکله باید دغه کارونه ترسره نه کړئ:

- په نورو پسې تلل.
- د امنیت او هوساینې لټه.
- فرصتونو ته په تمه پاتې کېدل.
- له ردېدو یا له تېروتنې کولو څخه وېره.

- بدبيني او ډار.

په نورو پسې تلل تاسو په منځني حالت کې ساتي او ژوند بیا شخص ته دویم فرصت ډېر په لاس نه ورکوي.

لوی فکر وکړئ، ډېر لوی: له فرصت سره د مخامخېدو په حالت کې محدود فکر کول، یوازې له هغو شرایطو څخه د بشپړې استفادې لپاره ستاسو توانـایي رامحـدودوي، چې تاسو ته برابر شوي دي. په بدل کې تاسو باید لوی او لا لوی فکر وکړئ. د هغه فرصت په اړه په خلاقانه شکل او له محدودې بهر فکر وکړئ، چې ژوند یې ستاسو مخې ته درولي. په دې باید پوه شئ، هر څه چې له هغه فرصت څخه تاسو ته په لاس درځي، هغه ستاسو د خپل کوشش پایله ده.

اقدام وکړئ: کله چې فرصت په خپله ځان په ډاګه کوي، تاسو یې باید په بیړه تشخیص کړئ، چې ایا د وخت د تېرېدو له مخې به له لاسه ووځي، که نه؟ که چېـرې همداسې وي، نو له هغه څخه د ګټې اخیستو لپاره ډېر لږ وخت په واک کې لرئ او له دغو شرایطو څخه باید ډېره ګټه واخلئ. په دغه حالت کې په ډېره بیړه باید ګټې او عیبونه وسنجوئ او یو عملیاتي پلان باید جوړ کړئ؛ مګر که چېرې مو په لاسته راغلي فرصت ډېر زړه ترلـی وي، دغه وخت باید بیړني تصمیمونه ونیسئ. په فرصتونو زړه تړل ډېـر خطرناکـه دي او کېدای شي تاسو پر ځمکه راوولي. په همدې خاطر تاسو ته دا سپارښتنه کېږي، چې تل د اړتیا په وخت کې دویمه نقشه هم ولرئ. څرنګه مو چې تمه وه، که چېرې هغسې پرمخ لاړې نه، نو تل بله لاره هم لرئ.

له فرصتونو سره په مخامخېدو کې تاسو باید د اقدام په پړاو کې له ځانه وپوښتئ:

- کومو لاسته راوړنو ته رسېدل غواړم؟
- دغه فرصت راسره مرسته کوي، که زما مانع ګرځي؟
- د هغه ګټې او عیبونه څه دي؟
- ایا پایله په بشپړ شکل زما تر کنټرول لاندې ده؟ که زما تر کنټرول لاندې نه ده، بیا څوک هغه کنټرولوي او زه څرنګه کولای شم، چې پر هغه اغېز پرېباسم؟
- کوم ریسکونو ته باید غاړه کېږدم؟

- دغه فرصت څومره لګښت لري؟ له هغه څخه د ګټې اخیستو لپاره له کومو شیانو څخه باید تېر شم؟

- ایا اوس د دغه کار د ترسره کولو لپاره سم وخت او ځای دی؟

- دا څرنګه تشخیص کړم، چې مناسب وخت او ځای دی؟

- ایا له هغه څخه د ګټې اخیستو لپاره لازمې سرچینې او تجربه لرم؟

- په دغه مسیر کې څوک راسره مرسته کولای شي؟

- ایا بیا به دغسې فرصت ترلاسه کړم؟

- ایا شخص ته ښه احساس ورکوي؟

که وخت ورکړئ او پر دغو پوښتنو فکر وکړئ، په دې باوري کېږئ، چې د سم ذهني چوکاټ له مخې پرمخ ځئ، چې دا بیا له تاسو سره دا مرسته کوي، ترڅو له لاسته راغلي فرصت څخه ډېره او غوره ګټه واخلئ.

له فرصتونو څخه زده کړه وکړئ: سخته ده، چې ووایم، چې زما خپلې تجربې به هم په دقیق شکل په همدې ډول وې، که نه؛ مګر د خپل عمر د ټولو کلونو په اوږدو کې دې ته متوجې شوی یم، چې ژوند یعنې هغه انتخابونه چې کوئ یې. تاسو یا دا انتخابوئ، چې له فرصتونو څخه ګټه واخلئ، یا بله لار غوره کوئ. په پای کې به ستاسو د ژوند ټول داستان د هغو تصمیمونو پربنسټ ولیکل شي، چې نیولي مو دي. البته موږ هېڅکله د تصمیم نیونې په شېبه کې په دې باوري نه یو، چې ایا سم تصمیم مو نیولی دی، که نه. کله چې تېرمهال ته پام وکړو، په حقیقت کې مو په ژوند کې یوشمېر حسرتونه هم لرل؛ مګر زیاتره یې د هغو فرصتونو له کبله دي، چې زموږ مخې ته راغلي دي او له هغو څخه مو ګټه نه ده اخیستې.

فصل سوم

اراده او فردي انضباط

اراده او د هغې د پیاوړتیا عوامل

ـ اراده یو باطني ځواک دی، چې د تصمیم نیونې، کار پیلولو، د موخو ترلاسه کولو او له تنبلۍ څخه د خلاصون لپاره مهم نقش لوبوي.



ـ اراده هغه توانایي او مهارت دی، چې مضر او بې اړتیا انګېزې او هوسونه کنټرولولای یا ردولای شي.

ـ اراده د تصمیم نیونې او په ټینګ هوډ سره د تعقیبولو توانایي ده، ترڅو د هغې په واسطه ټاکل شوې موخه په بریالیتوب سره ترلاسه کړای شو.

ـ اراده یو داخلي ځواک دی، چې فرد دې ته اړباسي، ترڅو په خپله خوښه او د هوس له مخې چلند ونه کړي.

ـ اراده یو داخلي ځواک دی، چې فرد ته د دې امکان برابروي، ترڅو پر ټولو بېرونیو خنډونو غلبه وکړي. پورتنیو معلوماتو ته په پام دا باید په پام کې ولرو، چې شخصي انضباط د ارادې له ځواک سره مل دی او تاسو دا ځواک درببښي، ترڅو د هر کار په ترسره کولو ټینګار وکړئ.

دغه دوه مهم مهارتونه یعنې اراده او شخصي انضباط تاسو ډېر ځواکمن، پیاوړي او مسؤل کس ګرځوي، چې په پایله کې تاسو کولای شئ، چې په اسانۍ سره خپل چلند او خپلې کړنې انتخاب کړئ. کله چې ستاسو اراده پیاوړې شي، تاسو کولای شئ، چې هر هغه کار په اړه چې ترسره کول یې غواړئ، سم فکر وکړئ او دا هم کولای شئ، چې د کوشش او استقامت له لارې هر هغه څه لاسته راوړئ، چې غواړئ یې. (د شخصي انضباط په اړه (۵۷) مخ ته مراجعه وکړئ).

د ارادې کمزوري کوونکي عوامل: د هر شخص د ارادې د کمزورتیا عوامل متفاوت دي، چې له پېژندو څخه وروسته هغه له منځه وړلای شو؛ مګر په عمومي شکل لاندیني موارد پکې مهم رول لري، چې د هغو لوستلو سره دا کولای شئ، چې د خپلې ارادې له کمزورتیا څخه مخنیوی وکړئ:

ـ **د امکاناتو نشتون یا کموالی:** زموږ د خلکو د ارادې د کمزورتیا یو ډېر مهم عامل د اوزارو او امکاناتو نشتون دی؛ مګر کولای شئ، چې د دغې ستونزې د حل په موخه له کوم شخص، شرکت او خپل دولت څخه مرسته وغواړئ، ترڅو هغه پلانونه پرمخ بوځئ، چې په ذهن کې یې د یو عمل د اجرا لپاره لرئ؛ مګر زیاتره کارونه او فعالیتونه اوزارو او امکاناتو ته اړتیا نه لري؛ خو بیا هم د خلکو اراده کمزورې ده، لکه عبادت کول، ورزش کول، مطالعه کول او په لسګونو نور موارد، چې تاسو په خپله هم کولای شئ، هغه لېست کړئ او له منځه یې یوسئ.

ـ **نفساني غوښتنو ته له حده ډېره پاملرنه:** بدني او روحي اړتیاوو ته پاملرنه یو لازمي کار دی او پرته له دې انسان له ډېرو ستونزو سره مخامخ کېږي. که چېرې اړتیاوو ته ځواب ویل له واقعي اړتیا څخه بره وي، بیا د ډېرو ستونزو سبب ګرځي. حضرت علي (رضی الله عنه) فرمایي: د هر چا چې د نفس غوښتنه پیاوړې شي، د هغه عزم او اراده کمزورې کېږي.

خوب د خلکو اړتیا ده؛ مګر له اندازه زیات خوب د انسانانو دین او دونیا له منځه وړي او د ډېرو فرصتونو د له لاسه ورکولو سبب ګرځي. خواړه د انسان اړتیا ده؛ مګر په خوړو کې ډېروالی د ډېرو صحي ستونزو سبب ګرځي. رسول اکرم (صلی الله علیه وسلم) فرمایي: له حده ډېر خوراک څخه پرهېز وکړئ، چې زړه سختوي او د بدن غړي د الله تعالی په اطاعت کې تنبلوي او غوږنیونکي د پند او نصیحت په اورېدو کڼوي. د هوسونو پیروي یو شخص خپل اسیر ګرځوي، چې هر وخت او پرته له فکره په هغو پسې منډه اخلي. له بلې خوا د انسان د ارادې وده، ځواکمنتیا او لوړتیا په دې کې ده، چې له خپل هوس سره مخالفت وکړي. که چېرې دا غواړو، چې د ارادې له کمزورتیا سره مخ نشو، د اعتدال حد باید رعایت کړو او د نفس له ډېرو غوښتنو سره مخالفت وکړو، ترڅو له ډېرو ستونزو لکه د ارادې له کمزورتیا څخه په امان کې پاتې شو.

- سستي: حضرت علي (رضی الله عنه) فرمايي: هر څوک چې عمل وکړي، د هغه ځواک زياتېږي او هر څوک چې په عمل کې سستي وکړي، د هغه سستي او لټي زياتېږي.
له همدې مخې د ارادې د کمزورتيا يو عامل په هغو چارو کې بېغوري او سستي ده، چې د ترسره کولو وس يې لرو. د همدغو سستيو له کبله زموږ په وجود کې بېوسي، تنبلي او لټي ريښه پيدا کوي او په غم او وير مو اخته کوي. له کوچنيو کارونو څخه پيل وکړئ او د هغو په ترسره کولو کې مقاومت ولرئ، ترڅو په سترو کارونو کې بريالي شئ.
- موسيقي: د فقې له نظره موسيقي حرامه ده او موسيقي د خيالي ځواک د پالل کېدو سبب ګرځي. په شخص کې خيال بافي د واقعيت پالنې او تعقل ځای ناستې ګرځي او د ارادې د کمزورتيا سبب ګرځي، همدارنګه انسان له جديت څخه خلاصوي. کوم ځوان چې دا عادت ولري، چې په ورځ کې څو ساعته موسيقي واوري، هغه د ژوند له مسايلو او له جدي مسايلو څخه بې پروا کېږي او د هغې معتاد ګرځي. د راډيو د موسيقۍ د خپرونو اورېدل او سينما، همدارنګه نامناسب ورزشونه هم ستاسو او هم ستاسو د بچيانو روحيه له منځه وړي. تجربې هم ثابته کړې ده، چې زياتره هغه اشخاص بې ارادې او کمزوري دي، کومه چې په موسيقۍ ډېر زيات روږدي دي او همدارنګه په خپل ژوند کې پام وړ پرمختګ هم نه لري.
- نامناسب محيط: ځينې وخت انسان له داسې اشخاصو سره ناسته ولاړه لري، چې هغوی ټول د هوس، عيش او عشرت، سستۍ او تنبلۍ خلک دي. له دغسې اشخاصو سره ناسته ولاړه په يقين سره انسان سستوي، تنبلوي او بې ارادې کوي.
له داسې کسانو سره ملګرتيا وکړئ، چې د موخې، پلان او جديت لرونکي دي او د منلو وړ ورځنۍ کوشش او فعاليت لري. له داسې کسانو سره ناسته ولاړه وکړئ، چې خپل او ستاسو وخت ته ارزښت ورکوي او له تاسو څخه ډېر تکړه دي، ترڅو په تاسو کې هم پياوړې انګېزه راپيدا کړي او ليدو سره يې تاسو ته خدای تعالی در ياد شي، همدارنګه د هغوی وينا ستاسو علم زيات کړي، چلند او عمل يې تاسو اصلي او د اخرت مسايلو ته تشويق کړي. له هغه محيط څخه بايد لرې اوسئ، چې تاسو ته ستونزې پيدا کوي.
- منفي هڅونې: د ارادې يو بل کمزوری کوونکی اغېزناک عامل دا دی، چې تل له ځان سره همدا وايو، چې (زما اراده کمزورې ده او زه بېوسه او کوچنی يم). ورانديينو

مبحثونو ته په پام دې پايلې ته رسېږو، چې موږ بې ارادې نه يو، بلکې د ځينو کارونو د ترسره کولو اراده لرو او د ځينو چارو د ترسره کولو اراده نه لرو. نو هېڅکله دا مه وايئ، چې زه د ارادې کمزورتيا لرم. له همدې مخې د پلرونو، ميندو، مشرانو او ښوونکو يوه دنده بچيانو او اينده سازانو ته د (توانمندی) د روحيې القاکول دي. هغه پلار او مور له خپلو بچيانو سره څومره ستره جفا کوي، چې خپلو بچيانو ته د کوچنۍ ځان ښودنې، تحرک او زړورتيا اجازه نه ورکوي. هر کله چې زوی دا وغواړي، چې يو کار وکړي او خپل ځان وښيي، زياتره وخت د بېځايه زړه سوي له امله هغوی ته د هغه کار د ترسره کولو اجازه نه ورکول کېږي.

- کم همتي: بل هغه عامل چې د انسان اراده کمزورې کوي، کم همتي ده. کم همته انسانان د کار او فعاليت هېڅ انګېزه نه لري او اراده يې هېڅ نه راپارېږي. په حقيقت کې د همت په اندازه بل هېڅ شی انسان نه لوړوي او د هوسبازۍ په اندازه بل هېڅ شی انسان نه ټيټوي او نه سپکوي. د اشخاصو زړورتيا د هغوی د همت په اندازه ده، د ارزښتناکو او سترو موخو او مقاصدو ټاکل د انسان اراده راپاروي او د هغه ژوند ته جهت ورکوي. له همدې مخې دا کوشش وکړئ، چې په خپل ژوند کې ګڼ او يوې خوا ته منتهي معنوي، علمي، ټولنيزې او کورنۍ موخې ولرئ.

- افراطي ارمان پالنه: يو بل عامل چې د انسان په وده کې ډېر زيات اغېز لري، لوړو افقونو ته کتنه، ارمان پالنه او په اوسني وضعې نه رضايت دی.

کوم انسانان چې په خپلې معنوي، روحي او علمي وضعې قانع دي او هېڅ ارمان نه تعقيبوي، هغوی تل راکد او ځای پر ځای ولاړ دي او زياتره وخت شاته هم ګرځي؛ مګر که چېرې همدغه ارمان پالنه افراطي شکل ځانته خپل کړي او انسان هغه افقونه تر نظر لاندې وساتي، چې د هغه له وسې څخه بهر دي او د هغو په لور حرکت وکړي، دا بيا د ماتې، د بېوسۍ د احساس او د ارادې د کمزورتيا سبب ګرځي. له همدې مخې د ظرفيت او وسې په کچه معقوله او متناسبه ارمان پالنه ګټوره او رغنده ده. خامخا يو ارمان په پام کې ولرئ؛ مګر هغه ارمان بايد ستاسو له وسې او ظرفيت سره متناسب او د لاسرسي وړ وي او هغه ارمان او هدف ته د رسېدو لپاره بايد پلان ولرئ. د بېلګې په توګه سترې موخې په کوچنيو او جزئي موخو بدلې کړئ او ستر هدف ته رسېدل په څو پړاوونو ووېشئ. هر

پړاو ته رسېدو سره د بریا احساس خپل ځانته ډالۍ کړئ، ترڅو په پای کې خپل ستر هدف ته ورسېږئ.

- وېره او پر نفس د اعتماد نشتون:(د ډېرو معلوماتو لپاره (۱۰۶) مخ ته مراجعه وکړئ).

- غریزو ته صحي ځواب نه ورکول: اشخاص د خپلې ارادې له کمزورتیا څخه یوازې یو وخت نالښت کوي او هغه له غریزو او هوسونو په ځانګړي ډول له جنسي هوس سره د مخامخېدو وخت دی. کله چې دغه ویده زمرى راویښېږي، زیاتره داسې احساس کوي، چې نور له هغه سره د مخامخېدو اراده او ځواک نه لري، حال دا چې دا باید وکتل شي، ایا په رښتیا د غریزې کار سرکشي، طغیان او ورانکاري ده، یا دا چې دا موږ یو، چې ناسم چلند یا غریزو ته پر وخت صحي او شرعي ځواب نه ورکولو سره، هغه سرکشی ته چمتو کوو او واده شاته غورځوو، همدارنګه دغې اړتیا ته د سمې ځواب وینې زمینه نه برابروو؛ بلکې د غریزې د برلاسۍ او د هغې د سرکشۍ لپاره لاره هواروو.

حضرت علي (رضی الله عنه) فرمايي: مخکې له دې چې د شهوت عادت قوت پیدا کړي، بر هغه غلبه وکړئ؛ ځکه چې که هغه قوي شي، ستا مالک او پر تا پورې نښلي او ته نشې کولای، چې د هغه پر وړاندې مقاومت وکړې.

- مخکینۍ ماتې: د ارادو د کمزورتیا یو عامل مخکینۍ پرله پسې ماتې دي. له هرې ماتې وروسته په انسان کې د بېوسۍ احساس او د ارادې کمزورتیا پیاوړې کېږي او دغه وخت ناهیلي په انسان یرغل کوي. له همدې مخې له هڅې څخه لاس مه اخلئ او د سمې مشورې او دقیق تدبیر له مخې د نوي فعالیت په لټه کې اوسئ او یوازې د دندې د ترسره کولو په اړه فکر وکړئ. په دې باوري اوسئ، چې تاسو هم د نورو په څېر توانايي او استعدادونه لرئ او که چېرې مو هغه وپېژندل او د هغو په لار مو قدم واخیست، خامخا به بريالي شئ.

- بدني کمزورتیاوې: د ارادې د کمزورتیا یو بل دلیل، د بدن کمزورتیا ده. دا په نظر کې ولرئ، چې د کارونو د ترسره کولو لپاره سالم عقل، پیاوړې روحیه، کاري نشاط او لازمه انرژي په سالم او پیاوړي بدن کې پراته دي. که چېرې د انسان بدن کمزوری او کم حرکته وي، دغه وخت د انسان په روحیه کې د بېوسۍ او کمزورۍ احساس زیاتېږي. نو

دا لازمه ده، چې بدني اړخ ته هم ځانګړې پاملرنه وشي او په دې برخه کې بدني فعالیت، ورزش او مناسبو خوړو ته باید اهمیت ورکړئ.

د ارادې پیاوړي کوونکي عوامل: د هر شخص د ارادې پیاوړي کوونکي عوامل توپیر کوي؛ مګر د ارادې د پیاوړتیا لپاره هغه کورنۍ او اشخاص باید ډېر کوشش وکړي، چې د ادارو او بنسټونو په راس کې دي، ترڅو کارمندانو او غړو ته د ارادې د پیاوړتیا روحیه ورکړي او همدارنګه موږ هم دلته هغه موارد ذکر کړي دي، چې د هغو مطالعه او عملي کول ډېر مهم دي:

د لاندینیو پوښتنو په اړه لږ فکر وکړئ:

- څو وارې مو د پلي تګ قصد کړی دی او په دې پوهېدئ، چې پلي تګ ستاسو حالت بهتره کوي؛ مګر تنبلۍ تاسو ته د دغه کار اجازه درنه کړه او پرځای یې تاسو په کور کې پاتې شوئ، تلویزیون مو ننداره کړ، یا مو په نورو بې پایلو کارونو لاس پورې کړ؟
- څو وارې مو دا کوشش وکړ، چې د خوراک بد عادت ترک کړئ، سګرټ څکل ترک کړئ، سهار وختي له خوبه راپاڅېږئ؛ مګر د دغو کارونو د ترسره کولو لپاره مو اراده نه درلوده؟
- څو وارې مو یو کار په پوره شوق شروع کړی دی، مګر بیا مو نیمه تمام پرې ایښی دی؟

که چېرې ستاسو ځوابونه مایوسوونکي وي، خفه مه اوسئ؛ ځکه کولای شئ، چې د پیاوړې ارادې پرمټ خپل چلند بهتره کړئ او موږ هم تاسو ته څو حللارې وړاندې کوو:

۱ . د ارادې د پیاوړتیا ډېره غوره او ډېره مهمه لار له هغه کار څخه خوند اخیستل دي، چې ترسره کوئ یې، نو له خپلو کارونو څخه خوند واخلئ.

۲ . **د هدف ټاکل:** په دقیق ډول دا مشخصه کړئ، چې ستاسو هدف باید روښانه، د اجرا وړ، ستاسو له وسې او استعداد سره برابر او واقع بینانه وي. که چېرې ستاسو موخه د جګ الوتو اړخ ولري او ستاسو له توانایيو څخه بهر وي، نو له داسې ستونزو سره به مخ شئ، چې پایله به یې ناهیلي او زړه توربدل وي او تاسو بیا د کار له ادامې څخه منعه کوي؛ ځکه خپل ځان بې ارادې او بېوسه ګورئ او همدغه منفي موارد په تاسو کې د عصبي فشار سبب ګرځي.

۳ . **د توانایۍ پېژندنه:** ستاسو په وجود کې ځانګړې توانایي او ځانګړی استعداد پروت دی. هغه پیدا کړئ او موخو ته د رسېدو په لار کې له هغه ګټه واخلئ.

۴ . پلان جوړونه: د خپلو ټولو چارو لپاره باید منظم پلان ولرئ. نو هره ورځ چې له خوبه راپاڅېږئ، خپل پلانونه د لومړيتوب له مخې يادښت کړئ او خپل ځان په دې مؤظف وګڼئ، چې د هغو هر يو به ترسره کوئ. په هر يو کې د سرغړونې په صورت کې خپل ځان ورټئ او د هر يو په اجرا کې د بريا په صورت کې خپل ځان تشويق کړئ او خپل ځانته جايزه ورکړئ.

۵ . هڅونه: هره خبره چې ستاسو له خولې څخه راوځي، هغه ستاسو باور جوړوي. کله چې دا خبره کوئ، (زه يو اراده لرونکی شخص نه يم)، په حقيقت کې تاسو خپل د محکوميت حکم صادر او منفي موارد د ځان په لوري راماتوئ. که چېرې دا غواړئ، چې تاسو ته په ژوند کې عالي او مثبت موارد مخې ته درشي، بيا خپل نظر او ذهنيت بدل کړئ او دا په ياد ولرئ، چې د ژوند نوي سلنه ښه او بد بدلونونه د ژوند د پېښو په اړه ستاسو د نظر په ډول پورې تړاو لري او لس سلنه نور يې په بهرونيو پېښو پورې اړوند دي.

د ارادې د ځواک تدريجي والی: دا تمه نشئ لرلای، چې په يوې شپه کې د پياوړې ارادې څښتن شئ. د دغه کار لپاره لومړی له جزئي چارو څخه پيل کولای شئ. لکه:

۱ . دا اراده وکړئ، چې هره ورځ سهار به له خوب څخه نيم ساعت وړاندې راپاڅېږئ، همدارنګه که چېرې د ورزش عادت نه لرئ، نو کوشش وکړئ، چې د سهار لس دقيقې خپل ورزش ته ځانګړې کړئ.

۲ . له ځان سره ژمنه وکړئ، چې هغه کار به ترسره کوئ، کومه چې تاسو ته سخت دی او د تنبلۍ په خاطر هرکله ترې تېښته کوئ.

د ارادې د پياوړتيا تمرينونه:

لومړی تمرين: که په يو ملي بس کې ناست ياست او وګورئ، چې يو بوډا سړی راپورته شو، له خپله ځايه جګ شئ او خپل ځای هغه ته پرېږدئ. دا ستاسو پر ذهني او روحي مقاومت باندې د برلاسۍ لپاره يو تمرين دی.

دويم تمرين: که په پخلنځي کې ناولي لوښي پراته وي، چې بايد ووينځل شي او تاسو د تنبلۍ په خاطر د هغو وينځل شاته غورځوئ، سمدستي پاڅېږئ او هغه ووينځئ، دې

ته اجازه مه ورکوئ، چې تنبلي تاسو کنټرول کړي. کله چې دا ډول عمل وکړئ، د ارادې ځواک به مو پیاوړی شي.

درېیم تمرین: کله چې کور ته راشئ، نېغ تلویزیون ته منډه وراخلئ؛ ځکه د تنبلی احساس کوئ او دا نه غواړئ، چې له مېرمنې او د کورنۍ له غړو سره مرسته وکړئ، په همدې خاطر پر دغه حالت او وضعیت غلبه پیدا کړئ او لومړی د هغوی مرستې ته ورودانګئ.

څلورم تمرین: که مو دا خوښېږي، چې تل بوره لرونکی چای وڅښئ، نو یوه اونۍ دا تمرین وکړئ، چې هغه بې بورې وڅښئ. په حقیقت کې د ارادې د ځواک د پیاوړتیا له لارې خپل داخلي ځواک په ډاګه کوئ، چې هغه د دې سبب ګرځي، ترڅو په خپلو مضرو عادتونو غلبه پیدا کړئ. په هوساینې سره تصمیم ونیسئ او دا جرأت پیدا کړئ، چې ټول خنډونه د خپلې لارې له سره لرې کړئ او بریالي شئ.

فردي انضباط څه شی دی؟

فردي انضباط د کار او فعالیت له ترسره کولو څخه عبارت دی. یعنې کار باید ترسره شي، ولو که هغه مو خوښېږي، یا نه.

همدارنګه فردي انضباط د احساساتو د کنټرول له توانایۍ او پر وسوسو له برلاسۍ څخه عبارت دی؛ مګر دغه توانایي یا کنټرول ساده کار نه دی. د انضباطي اصولو تعقیبول د تکړه افرادو د بریا سبب ګرځي، د هغو کسانو چې زموږ په ژوند کې د الګو په نقش کې دي.

یا د آلبرټ هابرډ په وینا، د شخصي انضباط مفهوم د هغو کارونو د ترسره کولو توانایي ده، چې په مناسب وخت کې یې باید ترسره کړئ او د وخت مدیریت څخه پکې کار واخلئ، ولو که هغه کارونه ستاسو خوښېږي، یا نه. په حقیقت کې شخصي انضباط فرد ته دا ورپه ګوته کوي، چې تاسو خپلو موخو ته د رسېدو په لار کې په ځینو کارونو مؤظف یاست، ولو که هغه کارونه مو د خوښې وړ دي، یا د خوښې وړ نه دي.

یا شخصي انضباط د هغو چلندونو مجموعه ده، چې فرد یې د ځان لپاره په ګوته کوي او تر هر ډول شرایطو لاندې د هغو پیروي کوي، ترڅو هغې ځانګړې موخې ته ورسېږي، چې

په ذهن کې يې لري. که چېرې د شخصي انضباط له اصولو څخه سم کار واخلئ، په خپل ژوند کې به پرمختګ وکړئ او ډېر خوند به وڅکئ.
په معمول ډول د خلکو دا خوښېږي، چې ډېر ويده شي او ناوخته راويښ شي. دغو اشخاصو ته چې کابو ۸۰ سلنه اشخاص جوړوي، له لمر راختو وړاندې سهار وختي راپاڅېدل د مرګ په حد کې سخت او ستونزمن دي.
د څېړنو له مخې، ان همدغه کسان که چېرې تر ځانګړو شرايطو لاندې راشي، دا کولای شي، چې پر دغه مقاومت غلبه پيدا کړي او سهار وختي له خوبه راپاڅېږي. لکه که دغو کسانو ته دا ووايو، چې سبا سهار په ٦ بجو په فلاني ځای کې اوسه، ترڅو ۱۰۰۰ افغانۍ درکړم، بيا کوشش کوي، چې په هر ډول خپل ځان په هماغه وخت کې هماغه ځای ته ورسوي. پر همدې بنسټ د شخصي انضباط د مفهوم درک سخت کار دی او کله چې د شخصي انضباط په ارزښت او مفهوم پوه شو، هغه وخت بيا زموږ لومړيتوبونه بدلېږي. په حقيقت کې زه دا ويل غواړم، چې د يوې موضوع په اړه د خپل نظر د بدلولو له لارې تاسو دا کولای شئ، چې د هغې په اړه خپل چلند هم بدل کړئ.

څرنګه يو باانضباطه شخص وګرځو؟

فردي انضباط د يو لړ اصولو لړونکی دی. که چېرې دغه اصول په پام کې ونه نيسئ، باور لرم، چې تاسو نشئ کولای، يو منضبط شخص وګرځئ او دغه اصول دا دي:
منظم خوب، مناسب خواړه، غوره فکر او هدفمند ورزش کول. دغه اصول له ورايه ډېر ساده دي؛ مګر موږ په خپل ژوند کې هغه په پام کې نه نيسو. ايا په دې پوهېږئ، چې اصلي موضوع په اصل کې دا نه ده، چې تاسو منضبط شئ؛ بلکې اصلي موضوع دا ده، چې ايا منضبط پاتې کېږئ؟ ايا دغه فردي انضباط چې ترلاسه کړی مو دی، ثابت دی، که نه؟ موږ له تاسو سره دا مرسته کوو، چې په منضبط شخص باندې له بدلېدو وروسته خپل ثبات وساتئ، تاسو د فردي انضباط لس مهم ټکي بايد زده کړئ:

۱ . د ستونزې حل لومړی له تاسو څخه پيلېږي.

۲ . کار پيل کړئ.

۳ . ماشومانه يې پيل کړئ.

۴ . له کوچني يې پيل کړئ او کمال ته رسېدنه پرېږدئ.

۵ . لومړی له صفر څخه یو ته ورسېږئ، بیا په سلو پسې شئ.
٦ . ګرانه ملګریه ستونزه مه لویوه.
۷ . بېغوره مه اوسئ، د وخت تېرېدو ته جدي پاملرنه وکړئ.
۸ . لږ صبر وکړئ او دمه واخلئ.
۹ . ژور فکر کولو ته وخت ورکړئ.
۱۰ . پر خپل ځان مهربانه اوسئ.
له یو ستر انسان څخه مې یو ټکی زده کړی دی او هغه دا دی، چې که چېرې دا غواړئ، چې په کوم کس یا داسې یو شي چې غواړئ یې، بدل شئ، نو خپل ژوند باید له هغه ډک کړئ او که چېرې دا غواړئ، چې یو منضبط شخص وګرځئ، بیا نو خپله شاوخوا باید له داسې اشخاصو او معلوماتو څخه ډکه کړئ، چې له فردي انضباط سره اړوند دي.

په ژوند کې د شخصي انضباط اهمیت

د شخصي انضباط لرل، نه یوازې ستاسو افکار؛ بلکې ستاسو په اړه د نورو افکار او چلند هم بدلوي. کله چې منضبط اوسئ، نـو بریـالی، نېـک چلنـده او د اعـتماد وړ ښـکارئ. انضباط ستاسو د ژوند کابو ټول اړخونه تر اغېز لاندې راولي. که پلورونکی اوسئ، ستاسو پلور، که کارمند اوسئ، ستاسو ګټه او که کارپنځوونکی اوسئ، ستاسـو د کسـب او کـار حاصل زیاتوالی پیدا کوي. د شخصي انضباط د مفهوم اهمیت هغه وخت ډېـر زیـات د درک وړ ګرځي، کله مو چې دا تصمیم نیولی وي، چې ستر کارونه ترسره کړئ؛ مګر څوک چې په ژوند کې هدف نه لري او په ورځنیو چارو کې بوخت وي، په دې نه پوهېږي، چې د ژوند موخه څه شی ده، هغه به شخصي نظم ته هېڅ ډول ارزښت ورنه کړي.
دا په داسې حال کې چې یو هدفمن انسان په دې پوهېږي، چې د شخصـي انضـباط د مفهوم له درک څخه پرته بریا ته نشي رسېدلای. شخصي انضباط د ژوند په ټولو برخو کې لازمي دی. دا خبره هغه کسان سمه درک کوي، چې ستر هدفونه لري.
د شخصي انضباط مفهوم د هدف او لاسته راوړنې ترمنځ یو پـول دی. پـه حقیقـت کـې هدفونو ته د رسېدو لپاره د معلوم پلان له لرلو پرته، هېڅ ډول بریالیتوب شونی نه دی.

شخصي انضباط کومو کسانو ته اړین دی؟

شخصي انضباط هر چا ته لازم دی، په ځانګړې ډول:

- هغو کسانو ته چې کم وخت لري.
- هغو اشخاصو ته چې غواړي، مهم کارونه ترسره کړي.
- هغو کسانو ته چې د کانکور پروسه مخې ته لري او په تېرې محصلینو ته.

د شخصي انضباط تمرین: د یو لېست د برابرولو له لارې د شخصي انضباط تمرین پیل کړئ. یو کاغذ راواخلئ او هغه کارونه پکې ولیکئ، چې په یوې ورځ کې بې باید ترسره کړئ. د دغه لېست د برابرولو لپاره غوره وخت شپه او له خوبه وړاندې وخت دی، ترڅو پکې د سبا لپاره پلان جوړ کړئ. که چېرې خپل کارونـه لـه پیلېـدو وړانـدې ولیکئ، دا له تاسو سره دا مرسته کوي، چې په خپل ژوند کنټرول ولرئ او خپلو موخو ته په منډه ورسېږئ.

د اړینو او نااړینو کارونو لېست باید برابر کړئ او کار پرې وکړئ، همدارنګه د لومړیتـوب ټاکنې پربنسټ د خپلو لېست شوو کارونو په ترسره کولو لاس پورې کړئ.

د شخصي انضباط د پیداکولو لپاره ورځنی پلان:

- له خوبه د راویښېدو وخت.
- د ویښې د وخت فعالیتونه.
- بدني فعالیت، پر تنفس او مډیټیشن تمرکز.
- مننه، تصدیقول او تائیدول.
- لږترلږه د یو ورځني فعالیت ترسره کول.
- خپلې موخې ته د نږدې کېدو په غرض د فعالیت ترسره کوي.
- د کورنۍ او هغو کسانو ترڅنګ د وخت تېرول چې خوښېږي مو.
- اغېزناکه مطالعه کول.
- له فعالیت څخه پرته ازاد وخت.
- د یادښت په کتابچه کې د راپور او ځینو ورځنیو پېښو لیکل.
- د خدای تعالی قدرداني او شکر وېستل او د دوعاګانو او عبادت کول.

د شخصي انضباط د رامنځته کولو لپاره څو تګلارې

تر دې ځایه پورې د شخصي انضباط په مفهوم او اهمیت پوه شوئ. په ادامه کې د شخصي انضباط د رامنځته کولو او زیاتولو په خاطر څو ساده او لنډې تګلارې وړاندې شوې دي:

۱ . ستاسو موخې تاسو ته څومره ارزښت لري: که چېرې تاسو خپلو موخو ته محکم دلیلونه پیدا کړئ او هغو ته ارزښت ورکړئ، نو ستاسو انګېزه به دومره غښتلې شي، چې خپلو موخو ته د رسېدو لپاره لازم اقدامات به ترسره کړئ. د بېلګې په توګه، کله چې دا تصمیم نیسئ، چې د مناسبې روغتیا لپاره باید سګرټ وهل خوشې کړئ او د صحتمن، ښکلي او سالم ژوند د لرلو په ارزښت فکر وکړئ، بیا هېڅکله د انضباط په نسبت سګرټ وهلو ته ترجیح نه ورکوئ.

۲ . د ځان لپاره کوچنۍ او د لاسرسي وړ موخې وټاکئ: دا په واقعیت سره یو اغېزناک تمرین دی. تاسو په خپل ژوند کې د عمومي او مهمو موخو ترڅنګ، د ځان لپاره لنډمهالې او نږدې موخې هم ټاکلای شئ. وروسته له هغه دا کوشش وکړئ، چې دغو موخو ته ورسېږئ. د بېلګې په توګه، که چېرې تاسو دا تصمیم لرئ، چې د یو مهم، اغېزناک او ډېر پلورل کېدونکي کتاب په لیکلو لاس پورې کړئ، نو لومړی له ځان سره دا ژمنه وکړئ، چې په اونۍ کې یوه ګټوره مقاله باید ولیکئ. وروسته د خپل دغه کوچني هدف د ترلاسه کولو لپاره کوشش وکړئ. دغه هدف ته لاسرسی پیداکول سترو موخو ته د رسېدو لپاره ستاسو شخصي نظم او انضباط لا زیاتوي. له همدې مخې دا ویلای شو، چې کوچني هدف ته رسېدل سترو موخو ته د رسېدو لپاره پر نفس ستاسو د اعتماد د زیاتوالي سبب ګرځي.

۳ . خپل وخت له خپلو باانضباطه ملګرو سره تېر کړئ: که چېرې خپل وخت له انضباط لرونکو ملګرو سره تېر کړئ، په زړه نازړه شکل د هغوی چلند پر تاسو هم اغېز کوي. شاید له څه مودې وروسته پرته له دې چې خپل ځان ته متوجې شئ، په یو انضباط لرونکي انسان بدل شئ. ستاسو کوم ملګري چې دغه ځانګړتیا لري، هغوی مثبت اشخاص دي؛ ځکه چې هغوی د شخصي انضباط اهمیت درک کړی او کوشش کوي،

چې هغه ترلاسه کړي. تاسو په دغې ډله کې له شخصي انضباط څخه په ګټه خوښی او بریا ته د رسېدو لپاره ډېره زیاته انګېزه او د زړه مینه پیدا کوئ.

۴ . هر څه ستاسو په ذهن کې دي: ستاسو ذهن هغه ځای دی، چې خپلو موخو ته په رسېدو کې د بریا یا ناکامی په اړه ستاسو ستونزه پکې په ډاګه کېږي. نو ښه دا ده، چې هغې لویې دنیا ته متوجې اوسئ، چې په خپل ذهن کې یې لرئ. ستاسو ذهن باید د مثبتو پیغامونو لپاره یوه ځاله وي. دې ته باید متوجې اوسئ، چې کوم شیان لولئ او کوم شیان ګورئ. له همدې مخې د هغو شیانو له لوستلو، لیدلو او اورېدلو څخه باید ډډه وکړئ، چې ستاسو ذهن ته د منفي پیغامونو د لېږد سبب ګرځي. د هغو شیانو په لټه کې اوسئ، چې انګېزه پارونکي او الهام ښښونکي پیغامونه ستاسو ذهن ته استوي، یعنې هغه مثبت پیغامونه چې په پای کې خپلو موخو ته د رسېدو په لار کې ستاسو د شخصي انضباط د زیاتوالي سبب ګرځي.

۵ . فکر کول بس دي، د اقدام وخت رارسېدلی دی: پورتني موارد له تاسو سره دا مرسته کوي، چې په خپل ژوند کې شخصي انضباط پیدا کړئ؛ مګر واقعیت دا دی، تر کومه وخته چې تاسو اقدام ونه کړئ او په کار پیل ونه کړئ، تر هغو هېڅ شی نه پېښېږي. په کار پیلول او عملي اقدامات هغه څه دي، چې ستاسو هیلې په ملموسو واقعیتونو بدلوي. یعنې په هغه څه چې په رښتیا یې غواړئ او د دغې غوښتنې دلیلونه یادښت کړئ. اوس د دې وخت رارسېدلی دی، چې دغو موخو ته د رسېدو په لار کې د عملي ګامونو پر اوچتولو پیل وکړئ. د لارې په سر کې شاید له سختیو سره مخامخ شئ؛ مګر دغه ټکی مه هېروئ، چې د شخصي انضباط په مرسته او د لازمو کارونو په ترسره کولو له عادت کېدو وروسته به دغه سختۍ تاسو ته په اسانۍ بدلې شي. له همدې مخې د شخصي انضباط په مفهوم پوه شئ او په ژوند کې ترې ګټه واخلئ.

څلورم فصل

زړورتیا څه شی ده؟

په ژوند کې زړورتیا بېلابېل ډولونه، قسمونه او برداشتونه لري؛ مګر زما په نظر زړورتیا له ځان بسیاینې او د ځان له بهتره کولو څخه عبارت ده. په دې ډول چې نور د دوښمن خدمتونو ته محتاج نه اوسې، یا ستاسو فعالیتونه د هغوی په ګټه تمام نشي- او په پوره تدبیر او ژور فکر له خپل مال او ځان څخه دفاع وکړې؛ مګر کله کله زړورتیا د دوښمن ورکولو په معنا ده، ځینې وخت زړورتیا یعنې د هغه شي په ګټه د ژوند له پامه غورځول چې له تا څخه ډېر مهم دی (د اسلام ستر ارزښتونه). کله کله د ټولو هغه لرلو شیانو خوشې کول چې لرئ یې؛ مګر کله بیا په دغو کې هېڅ یو کار زړورتیا نه ده. زړورتیا د سختیو او کړاوونو ګالل او زغمل دي؛ البته د هغو ورځو په تمه چې ژوند پکې له نن څخه په ډېر بهتره شکل روانېدای شي.

جرأت د زړورتیا سبب ګرځي او زړورتیا د پېښو د واقع کېدو په برخه کې د احتمالي خطرونو له بې پروایۍ څخه عبارت ده. لکه ځینې وخت داسې پېښېږي، چې یو کس یا لښکر له بل هغه کس یا لښکر سره مخامخ کېږي، چې د څواک، وسلې او جنګي تجهیزاتو له پلوه سره ډېر توپیر لري؛ مګر د زړورتیا له کبله بریالي کېږي.

د زړورتیا په اړه یوه له پنده ډکه کیسه

کله چې ماشوم وم، مور مې یوه شپه له ما نه وغوښتل، ترڅو د حویلۍ له شا نه یو لوښی راوړم. په خپله د حویلۍ له شا نه وېرېدلم؛ مګر مور مې راته وویل، چې باید زړور اوسم. هغې ته مې وویل، چې وېرېږم، مور مې راته وویل: شهامت احساس نه دی، عمل دی. په داسې حال کې چې زه د مرګ تر بریده وېرېدلم او کابو ټوله لار مې منډې وهلې، بیا هم په ډېرې زړورتیا په دې بریالی شوم، چې په تورتم کې لوښی پیدا کړم او خپلې مور ته یې راوړم. هغه شپه په دې پوه شوم، چې انسان د خپل عمل پرمټ دا کولای شي، چې خپله زړورتیا ثابته کړي. ارتور کاستلر وایي: شهامت یعنې هېڅکله دې ته اجازه مه ورکوئ، چې

ستاسو دار ستاسو پر تصمیمونو اغېز وکړي. کله مو چې تصمیم ونیو، شرایط مو وسنجول او یو واحد تصمیم ته ورسېدئ، وروسته له هغه پرې اقدام وکړئ، له هېڅ شي څخه مه وېرېږئ، په خپلې وېرې حمله وکړئ او یو نوی ژوند رامنځته کړئ؛ مګر دا په یاد ولرئ، چې زموږ موخه دا نه ده، چې له تدبیر، فکرکولو او د وضعیت له سنجولو پرته په هر کار لاس پورې کړئ؛ بلکې کله چې تاسو ته لاره روښانه شوه، وروسته له هغه هر هغه کار په پوره زړورتیا ترسره کړئ، چې ستاسو په ګټه وي.

زړورتیا ته د رسېدو لارې چارې

هر شی چې تاسو په خپل شخصي او وظیفوي ژوند کې ترلاسه کړي دي، هغه د هغو تصمیمونو پایله ده، چې په زړورتیا سره مو نیولي دي. نو د دې لپاره چې له دې ډېر زړور اوسئ، تاسو باید له هغې امنیتي ساحې څخه چې ځانته مو برابره کړې ده، ووځئ او د عمل ډګر ته قدم ورواخلئ. په دې چې زړورتیا یو ځواکمن او خلاقانه نظر ته اړتیا لري. که چېرې تاسو دا غواړئ، چې په خپل ژوند کې ستر بدلون رامنځته کړئ، موږ دلته تاسو ته هغه لارې چارې وړاندې کړې دي، چې تاسو په خپل زړور ژوند کې ترې ګټه اخیستلای شئ:

۱- تاکنه: د ژوند په کومه برخه کې د خفګان احساس کوئ؟ اړیکې، کار، شخصیت او بیا هغه برخه انتخاب کړئ، چې تاسو ته ډېر زیان دررسوي. که چېرې له یوې برخې څخه ډېرې ستاسو د خفګان سبب ګرځېدلې دي، بیا هم هغه موضوع انتخاب کړئ، چې بدلون سره یې تاسو کولای شئ، چې ډېره مثبته پایله ترلاسه کړئ.

۲- تجزیه او تحلیل: دا معلومه کړئ، چې د ورځې، میاشتې یا کال په اوږدو کې مو کوم کارونه ترسره کړي دي، یا مو کوم انتخابونه کړي دي، چې تاسو یې د ژوند دغه غمجن پړاو ته رسولي یاست؟ وروسته یې تجزیه او تحلیل کړئ، ترڅو په دې پوه شئ، چې هغه کوم کار یا انتخاب دی، چې تاسو ډېر له پرمختګ څخه پاتې راولي؟

۳- خپل نظر بدل کړئ: کوشش وکړئ، چې د خپل ژوند د خفه کوونکې برخې په اړه نوی نظر ولرئ. که چېرې تاسو مناسب ژوند ولرئ، نو د ژوند دغه برخه مو څرنګه خوښېږي، چې وي؟ په دغه مناسب ژوند کې به له کومو کسانو سره په اړیکه کې وئ؟ کوم کارونه به ترسره کړئ؟ د هغه په اړه به څرنګه احساس ولرئ؟ ستاسو فردي شخصیت

په د دغه نوي نظر په مرسته له کومو بدلونونو سره مخ شي؟ د خپل دغه مناسب نظر په اړه هر څه یادښت کړئ.

۴- له نویو موقعیتونو او د نورو له تجربو څخه ګټه واخلئ: مجلې، کتابونه، سایټونه، فیلمونه او نورې برخې تاسو ته ډېرې ښې سرچینې ګرځېدای شي، ترڅو تاسو د هغو زړورو اشخاصو له تجربو سره بلد شئ، چې مناسب ژوند لري. که چېرې مو غوښتنه دا وي، چې په بل ځای کې ژوند وکړئ، نو د هغه ښار په لټه کې مه اوسئ، چې ستاسو د ژوند د اوسني ځای په څېر وي. کوشش وکړئ، چې پلټونکي اوسئ، ترڅو وکړای شئ، له نویو موقعیتونو سره ډېر بلد شئ.

۵- زړور اشخاص پیدا کړئ: د دغو څېړنو ترڅنګ د هغو اشخاصو په لټه کې اوسئ، چې په خپل ژوند کې یې ستر ریسکونه او بدلونونه منلي دي او په بشپړه توګه یو نوی مسیر یې غوره کړی دی. کوشش وکړئ، د هغوی له تجربو څخه ګټه واخلئ او په دې پوه شئ، چې څرنګه یې دغه خیالونه په حقیقت بدل کړي دي. د هغوی د بریا په هیجان کې ډوب شئ او دې ته اجازه ورکړئ، چې دغه هیجان په تاسو کې هم لاره پیدا کړي.

٦- خپل خلاقیت وروزئ: مخکې له دې چې د ژوند په اړه په خپل نظر کې د بدلونونو رامنځته کول وغواړئ، تاسو کولای شئ، چې په خپله کاري او شخصیتي برخه کې خلاقانه بدلونونه رامنځته کړای شئ. د پیل لپاره له پخوانیو لارو چارو څخه لاس واخلئ. له ځان څخه وپوښتئ، (څرنګه کولای شم، چې دا کار په متفاوت شکل ترسره کړم؟) د اړیکو په اړه له ځانه پوښتنه وکړئ: (څرنګه کولای شم، چې لږه ساعتېري او شوخ طبعي په خپلو پیغامونو کې ورزیاته کړم؟)، (یا څرنګه کولای شم، چې دغه فرد ته په ډېر جالب شکل ځواب ورکړم؟).

۷- خپل عادت بدل کړئ: خپل ورځني عادتونه بدل کړئ، ترڅو وکړای شئ، د نوي موقعیت کړاوونه او زحمتونه وزغمئ. د کار ځای ته د رسېدو لپاره له متفاوت مسیر څخه ګټه واخلئ، خپل سهارني عادتونه بدل کړئ، د ورځې په منځ کې بهر ووځئ. که چېرې مو تراوسه دا کار ترسره کړی نه دی، نو خپل ستومانوونکي عادتونه پرېږدئ او تل ځان له ننګونې سره مخ کړئ.

۸- په خپله لاس په کار شئ: د دې پړاو چې صبر وکړئ، نور اشخاص تاسو ته نوي موقعیتونه وړاندیز کړي، په خپله کوچني او د مدیریت وړ لارې او موقعیتونه رامنځته کړئ. یو نوی کار پیل کړئ، خپل ملګري د شپې ډوډۍ ته راوبلئ، په جشنونو کې له تازه اشخاصو سره بلد شئ، نوې اړیکې جوړې کړئ او په داسې یو کس بدل شئ، چې په خپله نوي موقعیتونه راپیلوي.

۹- خپل ارزښتونه وپیژنئ: په هره کچه چې کولای شئ، ستر بدلونونه په ژوند کې رامنځته کړئ او دغه بدلونونو ستاسو له اصلي ارزښتونو سره باید همغږي وي.

۱۰- خپلې موخې پر یوې تختې ولیکئ: کېدای شي دا کار تاسو ته لږ څه احمقانه ښکاره شي؛ مګر سربېره پر دې چې د دغو موخو لیکل جالب دي، ان په تاسو کې انګېزه هم رامنځته کولای شي، ترڅو هغه د عمل پړاو تـه ورسـوئ. دغـه تختـه کېـدای شي، د انځورونو یا پوسټرونو لرونکې وي، ترڅو تاسو ته خپلې موخې دریادې کړي.

۱۱- خپلې موخې ته پرمختګ ورکړئ: هغه لیکنه کې پرمختګ راولئ، چې خپلې موخې مو په کې یادښت کړې وې. په دې اړه د ذهنیت جوړونې کتاب لوستلای شئ.

۱۲- د عمل وخت دی: بېرته وګرځئ او هغو چلندونو ته پاملرنه وکړئ، چې ځانته مو ټاکلي وو. د هغو نویو او متفاوتو فعالیتونو او چلندونو په اړه فکر وکړئ، چې تاسو کولای شئ، هغه د خپلو پخوانیو چلندونو ځای ناستي کړئ. د دغو چلندونو او کړنـو د بـدلون لپاره تاسو کوم کوچني او ستر فعالیتونه ترسره کولای شئ؟ هغه ولیکئ او بیا یې د بلې میاشتې په سر کې بېرته له سره وګورئ او لازم بدلونونه پکې راولئ.

۱۳- یو ستر بدلون امتحان کړئ: تاسو ډېرشمېر کوچنیو بدلونونو او تصمیمونو تـه محتاج یاست، ترڅو تاسو د یو بنسټیز بدلون په لور رهبري کړي. د غوره پایلې لپاره تاسو ته دا سپارښتنه کېږي، چې له کوچنیو او مـدیریت وړ بـدلونونو څخـه پیـل وکـړئ؛ مګـر خامخا یو ستر بدلون راولئ، ترڅو دې ته متوجې شئ، چې د سترو ریسکونو او بدلونونو پر وړاندې څومره طاقت کولای شئ.

۱۴- د ځان لپاره یو ملاتړی پیدا کړئ: په دغو شرایطو کې هغه چاته اړتیا لرئ، چې ستاسو لپاره تکیه وي، ستاسو ملاتړ وکړي او تاسو وننګوي، ترڅو هغه کارونه ترسره کړئ،

چې په دغې لار کې ورته اړتیا لرئ. په دې باوري شئ، چې دغه کس د اعتماد وړ دی او د نه وېرېدو مفهوم ډېر ښه درک کوي.

۱۵- هغه څه بیان کړئ، چې په ذهن کې مو ګرځي: دلته زموږ موخه دا نه ده، چې بې ادبه اوسئ، یا خپلو خبرو سره د نورو د خفه کېدو سبب وګرځئ. زیاتره کسان د دوی په اړه د نورو له نظرونو څخه د وېرې له امله خپل افکار او باورونه نه بیانوي؛ مګر تاسو کوشش وکړئ، چې واقعیت بیان کړئ.

۱۶- د خلکو له خوشحالولو څخه لاس واخلئ: دا چې دا کوشش کوئ، چې نه وېرېدونکي اوسئ او په ژوند کې خپل هدف وڅارئ، نو دا کار ځینې وخت شاید ستاسو د شاوخوا کسانو د خفګان سبب شي. سره له دې چې تاسو باید د خپلې مېرمنې او کورنۍ اړتیاوو ته پاملرنه ولرئ؛ مګر په خپلو تصمیم نیونو کې په دې اړه باید فکر وکړئ، چې کوم شی تاسو ته ښه دي. تاسو نشئ کولای او هېڅکله خپله نظریه او موخه د شاوخوا کسانو د خوشحالۍ لپاره باید بدله نه کړئ.

۱۷- دغه موضوع هېڅکله مه هېروئ: یعنې ځینې تصمیمونه په اوس وخت کې شاید ډېر ځوروونکي وي؛ مګر په راتلونکې کې تاسو ته بهتره ژوند جوړوي، له همدې مخې د ریسک منلو ارزښت لري.

۱۸- دا ومنئ، چې د غوره ژوند وړ یاست: بل هغه دلیل چې د دې سبب ګرځي، ترڅو زیاتره کسان په ژوند کې ریسک ته غاړه کېښېږدي، دا دی، چې هغوی دا ګومان کوي، چې د یو زړور ژوند وړتیا نه لري. موږ ټول انسانان د یو خوشحاله او له ولولو څخه ډک ژوند وړتیا لرو. زه ضمانت درکوم، چې د دغسې ژوند د لرلو لپاره تاسو انرژۍ ته اړتیا لرئ. د یو کمره له سره چیغه ووهه، چې زه یو وړ فرد یم او دا خبره ومنئ.

۱۹- په هر ډول شرایطو کې چې یاست، ترې خوند واخلئ: په موږ کې زیاتره ژوند ډېر جدي ګڼو او یوازې پر هغو ستونزو چې اوس مهال یې لرو او په راتلونکو ستونزو تمرکز کوو. موږ په منفي موضوعاتو کې ښکېل شوي یو او د ټولو هغو مثبتو شیانو په اړه بېغوره یو، چې زموږ په لور راروان دي. دغه جدیت د رښتینو مهمو او سترو موضوعاتو په اړه وساتئ او خپل ځانته د خوشحالۍ لږ فرصت ورکړئ. تېروتنه وکړئ او له دغو تېروتنو څخه درس واخلئ، ترڅو وکړای شئ، د اوس وخت ښکلا درک کړئ.

۲۰ - نه وېرېدل د خپل ژوند شعار وګرځوئ: د زړور یا نه وېرېدونکي کلیمه د خپل نوم په ادامه کې راولئ. په هر کار کې چې ترسره کوئ یې او په هر هغه تصمیم کې چې نیسئ یې، له خپل ځانه پوښتنه وکړئ، (ایا ما دغه کار په زړورتیا سره ترسره کړ؟) خپل ځای یو زړور شخص وګڼئ، هغه شخص چې له عمل سره لېوالتیا لري. کوشش وکړئ، چې د ژوند په ټولو برخو کې زړور او نه وېرېدونکي اوسئ.
نوټ: زړورتیا اکتسابي او ذاتي ده، یعنې په عام شکل زړورتیا اویا سلنه په جنټیک، لس سلنه په بدني شرایطو، لس سلنه پر نفس اعتماد او لس سلنه په نارینتوب او ښځه توب پورې اړه لري.

څرنګه زړور او نه وېرېدونکي اوسو؟

د زړورتیا لپاره هېڅ بدیل نشته، د زړورتیا د طی کولو لپاره هېڅ منځنۍ لاره نشته، له وېرې څخه ستاسو د خلاصون لپاره هېڅ ډول کوډګر فورمول نشته؛ مګر دغه کارونه د وخت په تېرېدو سره ترسره کړئ. دغه موارد له تاسو سره دا مرسته کوي، چې لږ ووېرېږئ او لازم ځواک ترلاسه کړئ:

خپلې وېرې په ډاګه کړئ: وېره زموږ ادراکي DNA ته هدایت شوې، ترڅو له موږ سره دا مرسته وکړي، چې له هغو شرایطو څخه ځانونه وساتو، چې د درد، تپ، د لاسه ورکولو یا مرګ سبب ګرځي. د وېرې شتون ستاسو د ساتنې په خاطر دی، په همدې خاطر خپله وېره او ډار باید څرګند کړئ. له وېرې څخه سترګې پټولو سره هغه په موږ کې ډېر نفوذ کوي او د هغه سیوری پر موږ له ډېر غورځي. پر همدې بنسټ له وېرې سره مقابله د هغه ځواک د ترلاسه کولو لپاره لومړنی اړین ګام دی، چې تاسو لوړ ساتي، ترڅو وکړای شئ، خپله وېره رام کړئ.

هغه لمس کړئ: موږ انسانان تل داسې انګېرو، چې که ریسک وکړو او ماتې وخورو، دا به څومره وېروونکې وي. موږ یوازې هغه وخت په تصور کې راولو، چې که ټاکلې وي، چې له خپلې ښځمه ساحې څخه ووځو، نو کومې پېښې رامنځته کېږي. که ریسک ونه کړو، دا نشو کولای، چې د خطر په اړه درک ولرو، یعنې دا نشو کولای، چې په دې اړه له ځان سره رښتیني اوسو. تاسو کولای شئ، چې له خطر څخه خپله وېره لمس کړئ او د راتلونکې په اړه فکر وکړئ، دا تصور کړئ، چې که خپلې وېرې ته اجازه ورکړئ، چې تاسو

کمزوري کړي، بیا به له څه ډول وضعیت سره مخامخ شئ. خپل ځان له خپلې وېرې سره په راتلونکو ۵، ۱۰ یا ان ۲۵ کلونو کې مل تصور کړئ او له ځانه پوښتنه وکړئ، چې دغه وېره تاسو ته څومره قیمتي تمامه شوې ده.

خپله وېره مجسمه کړئ: په موږ کې د سرلوړۍ او عظمت ظرفیت شته، مګر موږ په خپله د دې سبب ګرځېدلي یو، ترڅو له خپلې زړورتیا څخه ناخبره پاتې شو. لازمه نه ده، چې وضعیت په همدې شکل پاتې شي. تاسو کولای شئ، چې دغه کار د یو کوچني ازمېښت په توګه وازمویئ، پورته شئ، د هغه کس په څېر چې په یوې رسۍ پورته جګېږي. خپلې اوږې تاوې کړئ او په خپلې څېرې یوه ارامه مسکا خپره کړئ، خپله زنه جګه کړئ او پورته وګورئ، د خپلې ګېډې عضلې کلکې کړئ او خپلې پښې په قایم شکل له یوې بلې څخه لرې پر ځمکې ټینګې ولګوئ. درې ژورې ساه ګانې واخلئ او هغه وخت په تصور کې راولئ، چې داسې احساس کوئ، چې نړۍ تسخیرولای شئ. څواکمن، پیاوړي او باوري اوسئ او همدې احساس کې ژوره ساه واخلئ. پنځه ثانیې خپل موټي غوټه کړئ او دغه احساس په هغو کې هم ذخیره کړئ.

اوس خپلې بېباکۍ او بې پروایۍ ته اشاره وکړئ او خپل ځان په هغه کار کې تصور کړئ، چې ډېر مو خوښېږي، ترڅو هر هغه کار چې ترسره کول یې غواړئ، تر ډېرې مودې پورې ستاسو په زړه کې ځای ونیسي. کوم کار باید ترسره کړئ؟ تاسو چېرته یاست؟ له تاسو سره څوک ملګري دي؟ کوم کار کوئ؟ څه وایئ؟

خپل ځان داسې وګڼئ، چې خورا زیاته زړورتیا او پر نفس اعتماد لرئ. د دغې شېبې ځواک احساس کړئ او خوندي یې کړئ، هغه په خپل یاد کې وساتئ او د هغه مالک شئ. اوس دې ته چمتو اوسئ، چې له هغه ګټه واخلئ.

ریسک ومنئ: کله چې د لومړي ځل لپاره په یو مهم کانفرانس کې د وینا په خاطر د ستېج سر ته لاړم، زما یادېږي، چې دومره وارخطا شوم، چې ان مې د زړه بدېدو احساس کاوه، مګر بیا مې یوه ژوره ساه واخیسته او پر هغې دندې متمرکز شوم، چې زه یې دغه ځای ته رسولی وم. په څو شېبو کې زما وېره له منځه تللې وه او کله چې زما کار پای ته ورسېد، په ډېر عجیب حالت کې وم، یعنې ولې مې تراوسه پر ځان شک کړی ؤ. نو له خپلې امنیتي ساحې څخه وتل او له مېړانې کار اخیستل، له تاسو سره دا مرسته کولای

شي، ترڅو نوې دروازې ستاسو پرمخ پرانېستل شي، خپل استعداد وازمويئ، يا خپل فکر ته پراختيا ورکړئ. هر څومره ژر چې په هغه اعتماد وکړئ، هماغومره به نېکمرغه اوسئ. تمرين وکړئ: د بېلګې په توګه، که له څه مودې راهيسې مو وزن اوچت کړی نه وي، نو شايد په لومړي سر کې د يو ۲,۵ کيلوګرامه وزن اوچتول تاسو ته لږڅه سخت وي، مګر که چېرې هره ورځ تمرين وکړئ، د وخت په تېرېدو سره به د دغومره وزن پورته کول تاسو ته ډېر اسانه وي او وروسته له هغه به د ډېر وزن د اوچتولو په لټه کې اوسئ. دغه موضوع د زړورتيا په اړه هم سمه ده، زړورتيا هم د يوې عضلې په څېر ده. که چېرې تمرين ته ادامه ورکړئ او دې ته اجازه ورنه کړئ، چې خفګان تاسو ووېروي، نو د وخت پـه اوږدو کـې د زړورتيا لومړني اقدامات لږ وېروونکي ښکاري او له وړاندې څخه به په ډېرې زړورتيا عمل وکړئ. له همدې مخې خپله وېره احساس کړئ؛ مګر زړور اوسئ او اقدام وکړئ. هغه شی چې له ټولو ډېر يې تاسو غواړئ، دا دی، چې پر هغې واکمن شئ.

پنځم فصل

د ځان څرګندولو مهارتونه (نه ویل، هو ویل او غوښتنه کول)

ولې ځینې کسان له خپل حق څخه دفاع نه کوي، یا خپلې غوښتنې او اړتیاوې په داده زړه نه بیانوي؟ انسانان د خپل ژوند په اوږدو کې له داسې وراندیزونو سره مخامخ کېږي، چې په اړه دا تصمیم باید ونیسي، چې هغه ومني او هو ورته ووایي؛ یا یې رد کړي او نه ورته ووایي. یا دا وکړای شي، چې خپلې غوښتنې مطرح کړي او په دې پوه شي، چې هغه څرنګه وړاندې کړي. د ځان څرګندولو مهارت یعنې په روښانه او قاطع شکل د نورو د حقونو د پام کې نیولو له مخې د خپلو افکارو او احساساتو د بیانولو توانایي د ځان څرګندولو د مهارت په څېر، یعنې د خپل وجود د ګوهر پېژندل، خپل ځان ته ارزښت ورکول او د نورو د بېځایه غوښتنو او تمو پر وړاندې د ځان خوندي ساتل دي. پر همدې بنسټ د نورو د غیرعقلاني غوښتنو پروړاندې په قاطع شکل د نه ویلو مهارت باید زده کړئ؛ او د هغو پر وړاندې باید استقامت وکړئ. د ځان څرګندولو مهارتونو کې د نه ویلو، هو ویلو او په منطقي ډول غوښتنی کول شامل دی:

۱ . د نه ویلو مهارت: ایا تاسو د هغو کسانو له ډلې څخه یاست، چې دا نشئ کولای، د نورو غیرمنطقي غوښتنو ته نه ووایئ؟ د کومو کسانو د غوښتنو پر وړاندې نه نشئ ویلای؟ ایا هغه یو محترم شخص دی، یا داسې یو څوک دی، چې له هغه سره صمیمي اړیکه لرئ او نه غواړئ، چې خفه شي؟ نه ویل د هغې نامعقولې غوښتنې د رد لپاره یو مهارت دی، چې ستاسو له



وسې پوره نه ده، یا یې پوره کولو ته لېوالتیا نه لرئ. د نه ویلو توانایي یو مهارت دی، چې هغه باید زده شي او په سمه توګه او پرځای باید ترې ګټه واخیستل شي. که چېرې دا ونه

کړای شيء، چې د نورو د بېځایه غوښتنو په مقابل کې نه وواییء، نو دغه کمزوري او بې جرأتي شاید ستاسو په ژوند کې ډېرو ستونزو او سختیو ته لاره هواره کړي.

نه ویل په دوو ډولونو وېشلای شو:

ځانته نه ویل: هر کس په خپل ژوند کې خپلې موخې لري او هغو ته د رسېدو لپاره تصمیمونه نیسي او د هغو لپاره پلانونه جوړوي؛ مګر ځینې وخت د شخص خپلې غوښتنې د هغه موخو ته د رسېدو خنډ ګرځي، چې دغه وخت کې فرد باید په قاطع شکل هغو ته نه وویلای شي.

نوټ: په اخلاقي کتابونو کې دغو داخلي خنډونو ته د امّاره نفس شیطاني وسوسې ویل کېږي.

تاسو ښاغلي! د دغو داخلي خنډونو (یا د امّاره نفس د شیطاني وسوسو) څلور مورده چې شاید په خپل ژوند کې ورسره مخامخ شيء، په جلا جلا توګه ولیکئ، وروسته هغه په کور، جومات او ښوونیزو مرکزونو کې نصب کړئ، ترڅو تاسو خپله او نور ورته نه وواییي.

نورو ته نه ویل: کله چې د نورو له غیرمنطقي وړاندیز یا غوښتنو سره چې ستاسو له معقولو او منطقي موخو او پلانونو سره په ټکر کې دي، مخامخ کېږئ او تاسو ستونزه جوړوي، نو په قاطع شکل ورته نه وواییء. لکه د یو ملګري له خوا د تشویش کمولو لپاره د نشه یي توکو او د ارامتیا ښبونکو درملو کارول، یو اداري کارمند ته د رشوت ورکول، د غلا او د نشه یي توکو د قاچاق له لارې ژر شتمنېدل، د دروغو شهادت ورکول او داسې نور هغه موارد دي، چې په یقین سره په قاطعانه شکل د نه ویلو وړ دي.

نوټ: قسیم یو خیاط دی، له څه مودې راهیسې له فهیم سره ملګری شوی دی او د دغې ملګرتیا په ترڅ کې د هغه د پلار له شهیدېدو څخه هم خبر شوی دی. فهیم، قسیم یو زړه سواندی ملګری ګڼي او نیت لري، چې له هغه سره مرسته وکړي. له بلې خوا د ډېر یوازېتوب احساس کوي. قسیم له فهیم څخه غوښتنه کوي، چې د هغه د ملګرو له ډلې سره یوځای شي، ترڅو د هغوی ترڅنګ خپلې ستونزې هېرې کړي او په دې ډول خوښي او د خوشحالۍ احساس ته ورسېږي. فهیم د قسیم له ملګرو سره د ملګرتیا په لومړي سر کې، د سګرټ څکولو او د نشه یي توکو د کارولو له وړاندیز سره مخامخ کېږي او کله چې

له دغه کار څخه مخ اړوي، نو د هغوی د تمسخر وړ ګرځي. تاسو دغه دوستانه اړیکه څرنګه ارزوئ؟ ایا په دغې دله کې غړیتوب به د هغه د مطلوبې خوشحالی او راتلونکې تضمینوونکی وي؟ تاسو د فهیم په راتلونکي ژوند (شخصیت، کار، واده او د بچیانو روزنه) کې د دغې ملګرتیا عیبونه تحلیل کړئ او له دغسې ملګرتیاوو څخه د اشخاصو د خلاصون لپاره کومې حللارې او وړاندیزونه لرئ. که څېل نظر په دې اړه څرګندولای شئ، نو هغه خپلې کورنی او نورو ملګرو ته په ډاګه کړئ، یا دغه کیسه په ښوونیز مرکز او خپل جومات کې په یو غټ کاغذ کې ولیکئ او نصب یې کړئ.

د نه ویلو لارې چارې:

ځیني وخت انسان د نورو ناسمو او غیرمعقولو غوښتنو ته په مستقیم شکل نه نشي ویلای او فکر کوي، چې شاید د هغوی نه ویل د نورو د خواشینی سبب شي. په همدې خاطر موږ دلته تاسو ته هغه مختلفې لارې چارې دربښیو، چې تاسو د هغو له مخې کولای شئ، چې د ژوند په مختلفو موقعیتونو کې ترې ګټه واخلئ:

۱ . ساده (نه) ویل: نه! خیر یوسې، ډېره مننه. نه مننه، نه مې خوښېږي ...

۲ . پلمه کول: نه مننه! بیړه لرم، باید لاړ شم، دغه کار زما له وسې پوره نه دی.

۳ . بې پروایي کول: د هغه ځواب مه ورکوئ او د هغه په نسبت بې پروا اوسئ.

۴ . د موضوع بدلول: نه وواییئ او وروسته د خبرو موضوع بدله کړئ. نه مننه! رښتیا تاسو د ډاکټر منصور کتاب لوستی دی، یا مو خپلو ماشومانو ته واکسین کړی دی؟

۵ . تکرارول: خپل منفي ځواب په ځلونو تکرار کړئ. نه ډېره مننه! هېڅ ورته لېوالتیا نه لرم، لېوالتیا نه لرم، نه مې خوښېږي.

٦ . له موقعیت څخه ځان لرې ساتل: هغه موقعیت یا ځای ته مه ځئ، چې احتمال لري، هلته له تاسو څخه غوښتنه وشي.

۷ . ځان تېروېستل: اوس فکر کوم، شاید وروسته وکړای شم.

۸ . لرې کېدل: نه وواییئ او ځای ترک کړئ.

۹ . په ډېر درناوي چلند وکړئ: په معمول ډول د مقابل لوري لپاره ډېر دلیلونه شته، چې غواړي، تاسو د هغوی غوښتنه ومنئ. پر همدې بنسټ، په داسې حال کې چې په ډېر

درناوي منفي ځواب ورکوئ، د فرد د هځو ستاینې او تایید سره، خپل درناوی د هغه غوښتنې ته په ډاګه کړئ.
۱۰ . خپل ځان د غوښتنې د تکرار لپاره چمتو کړئ: کېدای شي پام وړ غوښتنه له تاسو څخه څو ځلې وشي او لازمه ده، چې څو واري خپل منفي ځواب اعلان کړئ، ترڅو نور هغه ومني. په دغو شرایطو کې په پوره ارامۍ خپل هماغه ځواب (د لومړنیو دلیلونو یادولو سره یا پرته له هغو) تکرار کړئ.
۱۱ . په (نه) ویلو کې دوه تکي باید په پام کې ونیسئ: لومړی دا چې باید داسې چلند وکړو، چې زموږ نه ویل د چا د خفه کېدو سبب نه شي او دویم دا چې د شرم یا پر نفس د اعتماد د کمښت له امله دې ته اړ شو، چې هر وړاندیز ومنو.

کله باید نه وویل شي؟

د انسانانو په ژوند کې داسې موقعیتونه برابرېږي، چې هغو ته نه ویلو سره د فرد د ژوند مسیر بدلون کوي. هرکله چې د نورو له خوا کومه غوښتنه مطرح شي، نو یو عاقل او هوښیار شخص باید دا وکړای شي، چې هغې ته مثبت یا منفي ځواب ورکړي. د دې لپاره چې په دې پوه شو، چې کله نه ووایو، لومړی دا لازمه ده، ترڅو خپله سره کرښه او خپل چوکاټونه معلوم کړو، ترڅو له دغو سرو کرښو څخه بهر غوښتنو سره د مخامخېدو په وخت کې نه ووایو؛ مګر تاسو باید له ځواب ورکولو څخه وړاندې لاندیني موارد په پام کې ونیسئ:

۱ . د مطرح شوې غوښتنې په اړه فکر وکړئ.

۲ . په بیړه ځواب مه ورکوئ.

۳ . مه شرمېږئ او کمزوري حرکتونه مه ترسره کوئ.

۴ . له نورو څخه مشوره وغواړئ.

۵ . سم مسیر انتخاب کړئ او په خدای تعالی باندې توکل وکړئ.

٦ . په لاندینیو حالتونو کې باید نه وویل شي:

- چې ستاسو له ارزښتونو سره په ټکر کې وي.
- چې ستاسو له وسې بر وي.
- چې تاسو ته کومه پایله نه لري.

- چې تاسو ته ښه احساس نه درکوي.
- که چېرې د نورو په مخکې بیان شي، تاسو ته د بدۍ احساس پیدا شي.
- ستاسو موقعیت په خطر کې اچوي.
- ستاسو اړین کارونه شاته غورځوي.
- تاسو او نورو ته ناوړه اغېزې له ځان سره ولري.
- ستاسو په اړه د نورو اعتماد راکم کړي.

تاسو ښاغلي لاندینی جدول بشپړ کړئ:

کله مو د نورو غیرمنطقي غوښتنې ته نه، نه دي ویلي؟	لامل یا دلیل	د نه، نه ویلو طریقې
۱. وړاندې میاشت زما یو ملګري له ما څخه غوښتنه وکړه، چې له هغه سره سودا اخیستو ته لاړ شم، حال دا چې ما ازموینه درلوده، مګر بیا هم لاړم.	که ورسره تللی نه وم، رانه خفه کېده.	که بله ورځ سودا اخیستو ته لاړ شې، خامخا درسره ځم؛ مګر اوس نشم کولای.
۲.	...	...
۳.	...	...
۴.	...	...
۵.	...	...

نوټ: تاسو ښاغلي، د دوو اونیو په اوږدو کې خپل چلندونه په پام کې ونیسئ او هغه موقعیتونه ولیکئ، چې هغو ته نه ویل درته سخت دي. وروسته فکر وکړئ، چې څرنګه کولای شئ، هغو موقعیتونو ته نه ووایئ، بیا یې پایله د خپلې کورنۍ له غړو سره شریکه کړئ.

تاسو ښاغلي! د کاغذ پرمخ د هغو غیرمعقولو غوښتنو یو څو ولیکئ، چې ستاسو د ملګرو، قومیانو او ... له خوا شوې دي او د هغو پر وړاندې مو د قاطعانه نه مهارت ته اړتیا درلوده:

- د لیکل شوو غوښتنو له منځه یو مورد انتخاب کړئ.
- د صمیمي ملګرو له یو ګروپ یا له یو صمیمي ملګري سره پرې خبرې وکړئ.

- د مقابل لوري د غوښتنې پر وړاندې ستاسو ځواب څه دی؟ هغه له وړاندې ورکړل شوي ځواب سره پرتله کړئ، ترڅو معلومه شي، چې له یو بل سره څومره توپیر لري؟ که چېرې ځوابونه متفاوت وي، بیا ولې په هغه وخت کې قاطعانه نه نه دي ویل شوي؟
- ستاسو په نظر کوم عوامل د دې سبب ګرځي، چې د نورو د غوښتنو پروړاندې قاطعانه نه ونشئ ویلای؟ کله چې تاسو قاطعانه نه، نه وایئ، شاید کومه ناوړه پایله له ځان سره ولري؟ ایا تراوسه په دې اړه فکر کړی دی؟ نو فکر وکړئ او په راتلونکې کې متوجې اوسئ.

د نه ویلو مهارت پیاوړتیا

نه ویل هغه مهارت دی، چې کولای شو، هغه زده کړو او پیاوړی یې کړو. دلته هغه موارد یادوو، چې په تاسو کې نه ویل پیاوړی کولای شي:
- د خپلو موخو از پلانونو روښانول.
- د خپلو معلوماتو او پوهاویو زیاتول.
- د جزئي مواردو پیلولو سره د نه ویلو د مهارت تمرین.
- نورو ته د نه ویلو له لارې په ټولنیزو اړیکو کې له عدم اختلال څخه اطمینان.
- پر نفس د اعتماد، عزت النفس او قاطعیت پیاوړتیا.
- د نه ویلو په مهارت کې له قاطع او ماهرو وګړو څخه تجربه ترلاسه او زده کړئ.
- د نه ویلو په وخت کې د خدای تعالی رضا او الهي اجر ته پاملرنه.

نوټ: صراحت، جرأت لرل، قاطعیت، د ځان څرګندولو توانایي، له خپلو حقونو څخه دفاع او داسې نور موارد په قطعي ډول د نورو په حقونو تېری او د هغوی بې حرمتي نه ده. نو د دغه کار په مرسته په ځان کې پر نفس اعتماد پیاوړی کړئ او د ځان په اړه د دوستانو او ملګرو د درناوي د احساس د راپارولو سبب وګرځئ.

ولې ځینو کسانو ته نه ویل سخت دي؟

شاید دا درته جالب وي، چې په دې پوه شئ، ولې زیاتره کسانو ته (نه ویل) سخت دي. ډېر مهم دلیل یې دا دی، چې په ماشومتوب کې مو دا زده کړي دي، که چېرې موږ دا غواړو، چې د نورو نظر راجلب کړو، نو باید ټولو ته هو ووایو او نه ویل مقابل لوري ته د یو ډول توهین په معنا ده او د نورو غوښتنې ته مثبت ځواب د با ادبه والي او ټولنیزوالي نښه

ده. موږ ته ویل شوي دي، که چېرې دا غواړئ، چې د نورو د بې مهرۍ ور ونه ګرځئ، نو د هغوی غوښتنه باید ومنئ؛ مګر نه ویل د ځان غوښتنې په معنا نه ده. کېدای شي منفي ځواب په زیاتره وختونو کې له تشویش څخه د خلاصون لپاره غوره او ګټور انتخاب وي. د هغو ژمنو او پرېمانه دندو په خاطر چې پر غاړه مو اخیستې دي، ستاسو ظرفیت پوره شوی دی؟ دا کوشش کوئ، چې په بیړه ډېر کارونه په لنډ وخت کې ترسره کړئ؟ که چېرې داسې وي، د نه ویلو زده کړې سره په ډېرې اسانۍ دا کولای شئ، چې له دغه تشویش څخه خلاصون پیدا کړئ.

که چېرې نه ویل زده نه کړئ، اړ یاست، چې تل د ډېر او نامعقول مسؤلیت تر بار لاندې راشئ او خپل ژوند له ډېر تشویش څخه ډک کړئ. نه ویل ساده کار نه دی؛ مګر د تشویش کمولو یوازینۍ لاره ده. یوازې تاسو یاست، چې په دې پوهېږئ، چې څومره مسؤلیت درته بس دی او له هغه ډېر باید ونه منئ.

تاسو د نه ویلو لپاره له کومې طریقې څخه ګټه اخلئ؟

هغه تېروتنه چې په معمول ډول د ټولنې زیاتره کسان ترې د نه ویلو لپاره ګټه اخلي، دا ده، چې روښانه ځواب نه ورکوي او په اصطلاح خبره تاووي راتاووي. هغوی فکر کوي، که چېرې وخت بېځایه تېر کړي او روښانه ځواب ورنه کړي، په خپله شخص له خپلې غوښتنې یا وړاندیز څخه لاس په سر کېږي، حال دا چې په زیاترو مواردو کې داسې نه ده او غوښتنه کوونکی کس له ځان سره دا فکر کوي، چې مقابل لوری د هغه له وړاندیز سره موافق دی؛ ځکه چې د مخالفت روښانه ځواب یې ترلاسه کړی نه دی. کوم کسان چې په سم او روښانه شکل (نه) نه وایي، هغوی په خپل خیال له نه ویلو څخه فاصله پیدا کړې ده؛ مګر په حقیقت کې په دغه کار له یوې خوا غوښتنه کوونکی کس بېځایه هیله من کوي او له بلې خوا خپل اعتبار له لاسه ورکوي او نور د هغه په خبرو حساب نه کوي.

بله هغه طریقه چې ځینې کسان پرې عمل کوي، دا ده، چې (نه) خپل ځان د نورو په لور غورځوي. په بل عبارت له هماغه لومړي سره په قاطع شکل او ډېر په کلکه وایي، نه، نشم کولای، نه غواړم او ... څرګنده ده، چې دغسې نه ویل مقابل کس خفه کوي او د بدبینۍ یا ان د اړیکې د له منځه تلو سبب ګرځي. ځینو کسانو سره له دې چې له موږ څخه یې یو یا څو ځلې (نه) اورېدلې دي؛ مګر بیا هم په خپله غوښتنه ټینګار کوي. له دغو کسانو

سره د چلند په برخه کې تاسو کولای شئ، چې له قاطع او کلکې نه څخه ګټه واخلئ. یعنې په محکم شکل ودرېږئ او ورته ووایئ، که چېرې یو وار بیا له ما څخه دغه غوښتنه وکړئ، نو خپله اړیکه له تاسو سره پرېکوم، ان کله کله دې ته اړتیا ده، چې دا کار وکړئ. د ټولو هغو کسانو راضي ساتل چې زموږ په شاوخوا کې دي، تر څه بریده ناشوني دي. سره له دې چې دا دنده نه لرو، چې د نورو د رضایت لپاره له خپلې وسې ډېر مسؤلیت ومنو. د دې لپاره چې په ذهن کې یو کلي چوکاټ ولرو او کله چې له داسې موقعیت سره مخ شو، چې نه ویلو ته پکې اړتیا وي، نو ښه دا ده، چې لاندیني موارد په یاد وساتو:

- ښه غوږ ونیسئ: لومړنی کار چې په نه ویلو کې یې باید ترسره کړئ، دا دی، چې د مقابل کس د خبرو په منځ کې باید ورونه لوېږو او ان که په دې پوهېږو هم، چې څه ویل غواړي، بیا یې هم باید خبرې پرې نه کړو او په ارامۍ باید ورته غوږ ونیسو.

- خپل (نه) له یو مثبت نظر څرګندولو سره ملګری کړئ: د بېلګې په توګه تاسو کولای شئ، چې له هغه څخه د هغه د وړاندیز په خاطر مننه وکړئ او وروسته خپل منفي نظر په ډېر درناوي بیان کړئ. لکه، کله چې یو ملګری مزار ته د نوي کال د مېلې لپاره د سفر وړاندیز درته درکوي او ستاسو هم دا زړه نه وي، چې ورسره په سفر لاړ شئ، په دې خاطر چې په ښوونځیو کې د نوم لیکنې لپاره خپلو بچیانو ته د تذکرې اخیستل غواړئ، یا بل کار لرئ، نو دا ورته ویلای شئ: پر دې مننه چې په یاد مو یم، ډېر ښه وړاندیز دی؛ مګر اوس له تاسو سره په سفر کې د ملګرتیا لپاره برابر نه یم.

- دلیل راوړئ: کله کله دې ته اړتیا ده، چې مقابل کس ته د نه ویلو په خاطر یو قوي دلیل وړاندې کړئ. لکه کله چې خپله مېرمن درته وړاندیز کوي، چې په سفر چېرته لاړ شو، دغه وخت دې ته اړتیا ده، چې خپل (نه) له یو دلیل سره هغې ته په ډاګه کړئ.

- بدیل وړاندیز: په ځینو مواردو کې تاسو کولای شئ، چې یو بل وړاندیز د خپلې (نه) بدیل وګرځوئ. د بېلګې په توګه، کله چې خپل بچیان درنه غوښتنه کوي، چې نن شپه هغوی ښار ته بوځئ او تاسو پوهېږئ، چې نن شپه تر ناوخته په کار کې بوخت یاست، نو د دې پرځای چې هغه ته دا ووایې، (نه نشم کولای)، دا ورته ووایه، (نن شپه ناوخته کور ته راځم. که مو خوښه وي، کولای شو، سبا ښار ته لاړ شو، مګر په خپله ژمنه باید ودرېږئ.

- **تمسخر یا سپکاوی باید پکې نه وي:** که چېرې دا غواړئ، چې نورو ته (نه) ووایئ، نو دې ته اړتیا نشته، چې هغوی ته داسې ووایئ، (ته هېڅ نه پوهېږې، چې څه وایې!)، (څه فکر دې کړی دی، چې دا وړاندیز راکوې) او ... تاسو باید له هغوی سره داسې چلند وکړئ، چې وګړی داسې احساس ونه کړي، چې وړاندیز یا غوښتنه یې ناسم کار دی. له هغه سره داسې خبرې وکړئ، چې هغه ته دغه احساس انتقال شي، چې وړاندیز یا غوښتنه یې سم کار دی او دا موږ یو، چې د هغه د وړاندیز یا غوښتنې د منلو لېوالتیا نه لرو. له هغه سره ملګرتیا کول شاید د دغه احساس له څرګندېدا څخه مخنیوی وکړي.

- **په ټوکه یې واخلئ:** کله کله دې ته اړتیا ده، چې په قصدي شکل موضع په شوخۍ او خندا بدله کړئ او وروسته (نه) ووایئ. د بېلګې په توګه په خندا ورته ووایئ: ډېر خوندور وړاندیز ؤ؛ مګر په خپل فکر درسره موافق نه یم.

- **وړاندیز بل وخت ته وځنډوئ:** کله کله د (نه) ویلو پرځای، د هغه وخت وځنډوئ. د بېلګې په توګه د دې پرځای چې ټول خواړه له مېوې سره یوځای هممهاله د کوربه په ټینګار وخورئ، هغوی ته دا ووایئ، چې مېوه د لمانځه له ادا کولو وروسته خورم او موړ یم.

- **پرځای دلیل راوړئ:** د امکان تر بریده دلیلونه باید لنډ، واضح او روښانه وي. په یاد ولرئ، د بېځایه دلیل راوړل ستاسو په خپل زیان تمامېږي: (تصمیم مې نیولی دی، چې موټر به مې چاته په امانت نه ورکوم؛ ځکه د ورځې په اوږدو کې ورته اړتیا پیدا کوم...).

- **د تصمیم څرګندولو قاطع برخه:** زیاتره خلک دغې برخې ته نه رسېږي؛ مګر تاسو خپل تصمیم په ډاګه کړئ، (خپل موټر تاسو ته نه درکوم).

نوټ: ځینې کسان داسې فکر کوي، چې (نه ویلو) سره ګستاخ ښکاري، یا لـه نـورو سره خپله اړیکه له منځه وړي. ځینې یې بې احترامي ګڼي او ځینې نور د نښتې او شخړې له وېرې (نه) نشي ویلای. ځینې کسان داسې فکر کوي، چې په (نه) ویلو خپل موقعیت له خطر سره مخ کوي؛ مګر په دې پوه شئ، که چېرې دغه مهارت په ځان کې پیاوړی نـه کړئ، د خپل عزت النفس له له منځه وړلو سربېره به په تشویش او اضـطراب هـم اختـه شئ. دا په یاد ولرئ، د خپلو نظریو، باورونو او غوښتنو درناوی باید وکړئ. پر خپلو غوښتنو د نورو غوښتنو ته باید تل ترجیح ورنه کړئ. د پیل لپاره له کوچنیو (نه) ویلو څخـه پیـل وکړئ. باوري اوسئ، پښېمانه به نشئ.

په ځانګړو شرایطو کې د دریځ څرګندول او نه ویل

له دغې برخې څخه هغه وخت ګټه اخیستل کېږي، کله چې مقابل لوری له خپلو غوښتنو څخه لاس وانه خلي. نو په دغې برخه کې له ځانګړو تکنیکونو څخه ګټه اخیستلای شئ:

د کرش سي ډي طریقه: په دغه تکنیک کې چې (کربښه خوړلې پانې) هم ورته وایي، موږ په دقیق شکل د یوې زیانمنې سي ډي په څېر په پرله پسې ډول یوه جمله له کمې او زیاتوالي پرته تکرارو او وروسته کولای شو، چې یوازې د هغې په وروستۍ برخې بسنه وکړو. په یاد ولرئ، چې تاسو هېڅ شی نه اورئ. تاسو یوه کرش سي ډي یاست، چې هېڅ ډول استدلال نه اورئ. ستاسو د بدن ژبه باید قاطعانه او بې تغیره وي. که چېرې تاسو د مقابل لوري پرځای اوسئ، له دغه ټول تکرار څخه نه ستړي کېږئ؟ ډېر ښه، زموږ موخه هم همدا ده.

د زیاتېدونکي قاطعیت طریقه: تاسو کولای شئ، چې له یوې درې برخیزې محترمانه جملې څخه پیل وکړئ او د ادامې په صورت کې پرله پسې د خپل بدن ژبه او د جملې لهجه او محتوا لا قاطعانه کړئ او که ځواب یې ورنه کړ، بیا محیط ترک کړئ. دغه تکنیک سګرټو او نشه یي توکو ته د بلنې په مقابل کې د مقاومت لپاره توصیه کېږي. دغې طریقې ته زیاتېدونکې جرأتمندي هم ویل کېږي.

د بې وسلې کولو طریقه: مخکې مو وویل، چې لانجه مار انسانان د تور پورې کولو او ستاسو د احساساتو د ژوبلولو له لارې خپل هدف ته رسېدل غواړي. تاسو د دغو اشخاصو پر وړاندې د درې برخیزې جملې له کارولو وروسته په معمول ډول دا اورئ، (ډېر ځان غوښتونکی یې)، د دغو اشخاصو پر وړاندې غوره لاره دا ده، چې ورته ووایئ: (که چېرې دا کار ځان غوښتنه وي، هو زه ځان غوښتونکی یم). دغې خبرې سره هغه خپله وسله غورځوي؛ البته دا په یاد ولرئ، په دې باوري اوسئ، چې مقابل لوری له تاسو څخه سوء استفاده کوي.

ځان په ناپوهۍ د وهلو طریقه: له دغه تکنیک څخه د ډېرو انتقادونو په مقابل کې ګټه اخیستل کېږي. د دغه موقعیت په مقابل کې ځان په ناپوهۍ ووهئ. لکه که چېرې کوم کس ستاسو د کار کولو په طریقه غیرمنطقي نیوکه وکړه او ویې ویل: (تاسو په خپل کار کې تکړه نه یاست)، کولای شئ، چې خپل ځان د بدن د ژبې په واسطه ساده لوحه

ونیسئ، یوه احمقانه خندا وکړئ او دا ووایئ: (هوا خپله هم همدا فکر کوم، چې په خپل کار کې تکړه یا بلد نه یم).

ایا تاسو هم په نه ویلو کې ستونزه لرئ؟

په موږ کې زیاتره په ځانګړي ډول ښځې زیاتره وخت دې ته لېواله دي، چې (نه) ووایي؛ خو بیا د (هو) کلیمه وایي؛ ځکه زموږ لوښې داسې روزل شوي دي، چې دا نه شي کولای، نه ووایي او زموږ په کلتور کې نه ویل یو ډول عیب دی، ان بې ادبي حسابېږي او خپلو نجونو ته مو دا احساس ورکړی دی، چې د نورو په خوښه ژوند کې به تاسو تـه د لیاقت مډال درکړل شي او قدرداني به مو وشي، هغه عمل چې هېڅکله بـه یـې شاهدان ونـه اوسئ. موږ ته دا ویل شوي دي، چې (نه) ښکلې کلیمه نه ده، ویل یې ګستاخي ده. دا خبره له نزاکت څخه لرې ده، د نورو د ځورېدو سبب ګرځي؛ مګر د (نه) ویل کله کله په رښتیا اړین وي. نو څرنګه کولای شو، چې دغه کلیمه پر ژبه راوړو، پرته له دې کې کوم ناسم پوهاوی رامنځته شي؟ ایا تاسو د دغه کار د ترسره کولو له طریقو سره بلد یاست؟ لاندې څو طریقې وړاندې شوې دي، چې په دغسې وختونو کـې لـه تاسـو سره مرسـته کولای شي.

د ریکارډ ماتولو طریقه: دغه طریقه په مخامخ شکل یا د ټلیفون او یا د دربیم شخص په واسطه عملي کولای شو او هغه وخت د ګټې وړ ګرځي، کله چې مقابل لوری له تاسو څخه د (نه) ځواب اورېدو ته لېواله نه دی. دغه اشخاص داسې انګېري، کـه چېـرې پـر تاسو ټینګار وکړي، په پای کې به ستاسو رضـایت راجلـب کـړي. هغـه کـار چـې د دغـو اشخاصو پر وړاندې یې باید ترسره کړئ، د (نه) ویل او بیا هم نه دی. لازمه نه ده، چـې خامخا دې د (نه) ویل په غصـه نـاک شـکل وي؛ بلکـې لـه نرمـو جملـو څخـه هـم ګټـه اخیستلای شئ. په داسې حال کې چې خندا مو پر خوله وي، په ارامه غږ ووایئ، ښښنه غواړم؛ مګر په رښتیا نشم کولای، چې د شپې دوولسو ته راشم. نن شپه بوخت یم، دا مـه هېروئ، چې د خپل مخاطب د مکرر ټینګار په مقابل پـاتې رانشـئ. کـه چېـرې پـام وړ شخص نه پېژنئ، لکه که مزاحم کس پلورنکی وي او هغه غواړي، چې په هر شکل خپل توکی پر تاسو وپلوري، نو ښه دا ده، چې له توندو او غصه ناکو عبارتونو څخه ګټه واخلئ. لکه دا ورته ووایئ: وګوره ښاغلیه! سل وارې مې درتـه وویـل، چـې پـه کـار مـې نـه دی،

پوهېږي؟ دغه طریقه د نه ویلو ډېره مهمه وسله ده، چې له هغې څخه د هغه چا له لاسه د ځان خلاصولو لپاره ګټه اخیستلای شئ، چې په رښتیا دا غواړئ، د هغه له شر څخه خلاص شئ.

محترمانه طریقه: دغه طریقه د هغو کسانو لپاره کارول کېږي، چې داسې احساسوئ، چې په ډېر نرمښت باید ورسره چلند وکړئ. (لکه بوډاګان او یا هغه کسان چې تازه ورسره بلد شوي یاست او دا نه غواړئ، چې له تاسو څخه وځورېږي). په دغې طریقه کې تاسو یو سم نه د دوو مثبتو جملو په منځ کې رانغاړئ او مقابل کس ته یې وایئ. لکه دغه عبارت: ستاسو له بلنې څخه ډېره مننه؛ مګر نن شپه نشم راتلای، هیله من یم، پر تاسو ښه تېره شي.

سختګیرو همکارانو ته د نه ویلو طریقه: که چېرې یو څواکمن نه ته اړتیا لرئ، بیا کولای شئ، چې خپله جمله په نه پیل کړئ، د خبرو منځ کې ښکلې جمله ووایئ او په پای کې یو بل نه وکاروئ. دغه طریقه سختګیرو همکارانو یا اشخاصو ته د نه ویلو لپاره ډېره مناسبه ده. لکه په رښتیا کانفرانس ته له راتګ څخه معذرت غواړم. که مې کولای شول، زړه مې ډېر کېده، چې راشم او هیله من یم، چې هر څه ښه پرمخ لاړ شي؛ مګر په ډېر افسوس سره باید ووایم، نه.

د نه، مګر ... طریقه: که چېرې له تاسو څخه یوه غوښتنه کېږي، چې د هغې منلو ته تیار نه یاست، نو کولای شئ، چې یو نوی وړاندیز د هغې غوښتنې بدیل وګرځوئ. لکه کله چې ستاسو یو ملګری، تاسو یوې مېلمستیا ته د تګ لپاره تر فشار لاندې راولي او تاسو له وړاندې د هغې ورځې لپاره بله نقشه لرئ، نو کولای شئ، چې له دغسې عبارت څخه ګټه واخلئ، نه؛ مګر بله اونۍ وخت لرم، شاید وخت یې بدل کړئ؟

د احتیاط رعایتول: د (نه) ویلو په وخت کې تل احتیاط په پام کې ونیسئ، تر کومه بریده چې کولای شئ، ځانته فرصت ژېرمه کړئ. کېدای شي اوس وخت داسې فکر وکړئ، چې د کوم کار ترسره کولو ته مایل نه یاست؛ مګر څو ساعته وروسته شاید ستاسو نظر بدل شي.

پر همدې بنسټ هر کله چې تاسو ته وړاندیز وشي او تاسو د هغه منلو ته لېواله نه اوسئ، نېغ په نېغه نه مه وایئ. کولای شئ د هغې پرځای له بدیلو جملو څخه ګټه واخلئ، لکه کولای شم، په اړه یې فکر وکړم؟ یا تاسو ته یې سبا خبر درکوم.
وروستۍ خبره: دا مه هېروئ، تاسو دا حق لرئ، چې نه ووایئ.
- نه ویل ګستاخي نه ده، یو طبیعي کار دی.
- که چېرې په خپل ځای کې نه ووایئ، نه یوازې به ستاسو درناوی کم نه شي، ان به په دغه درناوي کې زیاتوالی هم راشي.
- که چېرې په خپل ځای کې نه ووایئ، نو خپل ځان به مو لا ډېر خوښ شي.

۲ . قاطعانه هو ویل: کله مو د نورو غوښتنو ته هو ویلي دي؟ ستاسو هو ستاسو لپاره څه پایله له ځان سره لرلې ده؟ په کومو وختونو کې باید قاطعانه هو وویل شي؟ هو ویل هغه وخت مطرح کېږي، کله چې له یو فرصت سره مخامخ اوسئ. د هرې غوښتنې په مقابل کې منفي ځواب نشي ورکول کېدای؛ بلکې ټول اړخونه باید وسنجول شي او غوره تصمیم ونیول شي؛ ځکه ځینې وخت ډېر ښه فرصتونه د یو ملګري یا ان د یو ناپېژندي شخص له خوا د غوښتنې په چوکاټ کې مطرح کېږي. په دغو مواردو کې به د دغه مطلوب فرصت پېژندل او قاطعانه هو ویل، وګړي ته ځینې ګټې هم ولري. له هرې غوښتنې یا هر وړاندیز سره د چلند په وخت کې له ځان څخه لاندینۍ پوښتنې وکړئ، ترڅو وکړای شئ، غوره تصمیم ونیسئ:
- دغه غوښتنه د چا له خوا څخه ده او د کومو موخو له مخې مطرح شوې ده؟
- زما په ژوند کې د دغه کس مقام څېرته دی؟
- په اوس وخت کې زما لومړیتوبونه کوم موارد دي؟
- ایا د هغې د پوره کولو وخت لرم؟
- ایا د هغې منلو سره تر فشار لاندې نه راځم؟
- ایا د هغې منلو سره په سردرد نه اخته کېږم؟
- ایا د هغې منلو سره ساده لوحه نه ښکارم؟
- که چېرې هغه ومنم، کومې ګټې کوم؟

- ایا د هغې منلو سره به کوم خطر ما تهدید نه کړي؟

نکته: د تصمیم نیونې په وخت کې که په منفي شکل وي، یا په مثبت شکل، د مطرح شوي وړاندیز یا خبرې په اړه فکر وکړئ، (د سموالي، له عقل سره د مطابقت او د ځان او نورو لپاره د مصلحت له پلوه)؛ نه د هغه د ویونکي په اړه چې څوک دی، څومره زده کړې لري، یا یې موقعیت څه دی؛ ځکه شاید د یو بېسواده او گمنامه کس له خوا داسې وړاندیز وشي، یا داسې حکیمانه او گټوره خبره مطرح شي، چې هېڅکله شاید ستاسو، یا د لوستو او نورو مشهورو اشخاصو په فکر کې راگرځېدلې نه وي. له همدې مخې حضرت علي (رضی الله عنه) فرمايي: وینا ته وگورئ (چې څه شی ده او کومې اغېزې لري؟) نه د هغې ویناوال ته (چې څوک دی او څومره سواد لري).

نوټ: لکه ډاکتر منصور مجاب د دود او د هغه د ملحقاتو د کنټرول په اختراع بریالی شوی دی، د هغه یو ملگری ورته دا خبر ورکوي، چې د چاپېریال ساتنې اداره د هغه له اختراع او نوښت څخه ملاتړ کوي. له بلې خوا د فابریکو او د خښتو د بټیو ټولنه د اختراع د په واک کې اخیستو له مخې هغه ته د ډېرو زیاتو پیسو د ورکړې وړاندیز ورکوي، حال دا چې د هغې کورنۍ دغو پیسو ته اړتیا لري، که چېرې تاسو د مجاب پرځای وئ، نو څه ځواب مو ورکاوه؟ د دلیل وړاندې کولو سره خپلو هېوادوالو ته لارښوونه وکړئ او دغه مطلب په خپل جومات او ښوونیز مرکز کې نورو ته ووایاست.

د ملگرو غوښتنې ته هو او نه ویل

دوستانه اړیکې بېلابېل ډولونه لري او د ژورتیا، وخت او مودې، او احساس له مخې د هغو هر یوه په بشپړ شکل له بلې سره متفاوته ده. د ټولو دوستانه اړیکو ثمره یوشان نه ده، ځکه ټول اشخاص د یو بل په څېر نه دي. د ملگرتیا یوه اړیکه شاید د ودې، ویاړ، یا فساد او بې عزتۍ سبب وگرځي. نو د خپلو ملگرو په اړه هم خپل لومړیتوبونه په پام کې ونیسئ او له خطر څخه ډکو مواردو ته له ډار او شرم څخه پرته په قاطعانه ډول نه ووایئ او هېڅکله دې ته اجازه مه ورکوئ، چې هغه اشخاص چې له ورایه خپل ځان ستاسو ملگری ښیي، ستاسو له تواضع څخه ناسمه گټه واخلي.

نوټ: شکریه یو بې جرأته او عاجزه کوونکې ده، چې د خپلو ټولگیوالو له خوا هېڅکله په رسمیت نه پېژندل کېږي، ته به وایې، چې هېڅ بهرنی وجود نه لري. هغه تل له دغې

موضوع څخه خفه ده او کوشش کوي، په دې هیله چې د نورو د تایید او منلو وړ وګرځي، د هغوی ټولو غوښتنو ته مثبت ځواب ورکوي. د هغې دغه چلند څرنګه تحلیلوئ؟ او تاسو شکریه او نور په خپل ځای کې نه او وهو ویلو ته څرنګه لارښوونه کوئ؟ ترڅو د نورو له خوا د ناسمې ګټې اخیستنې وړ ونه ګرځي. په دې اړه څه ولیکئ او په جومات او ښوونیز مرکز کې یې نصب کړئ.

۳ . منطقي غوښتنه کول: ایا تاسو کولای شئ، چې خپله غوښتنه په اسانی سره مطرح کړئ؟ ایا کولای شئ، چې خپله غوښتنه په قاطعانه او مؤدبانه ډول لـه نـورو څخه وکړئ؟ نورو ته خپلې غوښتنې څرنګه انتقالوئ؟ انسانان د خپلو ډول ډول اړتیاوو د پوره کولو په خاطر، له نورو سره اړیکه ټینګوي او هغوی ته د خپلو غوښتنو وړاندیز کوي. نورو ته د خپلو غوښتنو، اړتیاوو او لېوالتیاوو بیانول یو طبیعي کار او د هر انسان حق دی. له همدې مخې تل د خپلو غوښتنو د بیانولو او د نورو د شرایطو څرنګوالي ته بایـد پـوره پاملرنه ولرو. که چېرې دا غواړئ، چې د خپلو غوښتنو ځواب پر وخت او په بشـپړ شـکل ترلاسه کړئ، نو هغه اصول رعایت کړئ، چې لاندې په هغو کې ځینو ته اشاره کېږي:

۱ . لومړی د خپلې غوښتنې او د هغه کس د توانایيو په اړه فکر وکړئ، چې غـواړئ، لـه هغه څخه غوښتنه وکړئ او لاندیني موارد له ځان څخه وپوښتئ:

- ایا هغه کولای شي، چې ستاسو غوښتنه ومني؟
- ایا توان او موقعیت یې مناسب دی؟
- ایا ستاسو غوښتنه پوره کولای یا تاسو ته لارښوونه کولای شي؟
- ایا ستاسو غوښتنه عملي ده؟
- ایا دغه وخت ستاسو د غوښتنې د مطرح کولو لپاره مناسب وخت دی؟

۲ . مقابل لوري ته خپل شرایط او خپل داخلي او بهرنی وضعیت بیان کړئ:

لکه خپل مقابل لوري ته ووایئ، چې زه اوس مهال د خپلې وینا لپاره چمتووالی نیسم او یو ارامه محیط ته اړتیا لرم، کولای شې، ما په خونه کې یوازې پرېږدې؟

۳ . خپله غوښتنه په ډېر درناوي، روښانه او رښتیني شکل بیان کړئ.

۴ . ستاسو غوښتنه کې باید چاپلوسي او تملق نه وي.

۵ . ستاسو غوښتنه باید په ډېر عزت او له هر ډول ذلت او ټیټ راتلو څخه پاکه وي.

شپږم فصل

شرمنده گي

شرمېدونکی شخص، بې جرأته دی، یا په بل عبارت هر کس چې تر اغېز لانـدې راغلی وي، شرمنده دی، یا شرمنده گي یو تـولنیز معلولیـت دی، چـې د شخصـیت، خلاقیت، جرأت ... او د ژوند د داسې نورو مهارتونو د قناعت وړ ودې خنډ گرځي.
همدارنگه دا باید وویل شي، چې شرمېدونکی شخص یا په خپله د ځان پـه ارزښـت نـه پوهېږي، یا داسې انگېري، چې نور هغه تـه ارزښـت نـه ورکـوي؛ مگـر پـه حقیقـت کـې شرمېدونکي کسان بې ارزښته نه دي، دغه کسان مسخره نـه دي، یـوازې داسـې تصـور کوي، چې دغسې دي. تر کومه وخته چې دغه ناسم فکر په خپل مغز کې ولري او هغه له خپل سر څخه بهر نه کړي، اصلاح نه شي، هېڅکله به په دې ونه توانېږي، چې له خپلې دغې کمزورۍ څخه نجات پیدا کړي. شرمنده گي د زیاترو انسانانو په تېرو په نجونو کې یوه بنسټیزه ستونزه ده. دغه ستونزه د افغانستان په ټولنه کې ډېره تر سترگو کېږي، زموږ په باور (شرمېدونکی) هغه چا ته ویل کېږي، چې بې جرأته وي. شرمنده گي په اشخاصو باندې ناوړه روحي او رواني اغېز کوي، لکه ځورېدنه، تشویش او د یوازېتوب احسـاس د دغې ستونزې ځینې اغېزې گڼلای شو.
مگر د دې برعکس موږ زیاتره له داسې اشخاصو سره مخامخ شوي یو، چې په اسانۍ سره له نورو اشخاصو سره اړیکه ټینگوي. دغه اشخاص په ډېرې اسانۍ خپل نظرونه له نـورو سره شریکوي، چې دغه کار سره نه یوازې خپلې تجربې نـورو تـه انتقـالوي؛ بلکـې تـازه موضوعات له نورو څخه زده کوي او له اوچتې روحيې څخه برخمن دي.
د شرمنده گۍ مختلف عوامل: د هر کس شرمنده گي جلا جلا عوامل لري؛ مگر په عام شکل لاندیني عوامل په شرمنده گۍ کې دخیل دي:
- د نورو له مسخره کولو څخه بې دلیله وېره، ځینې شرمېدونکي اشخاص ان دا جرأت نه کوي، چې خپله مهرباني او محبت د خپلې کورنۍ د وگړو په اړه په ډاگه کړي. د ملگرتیا، مننې او درنښت، مهربانۍ او زړه سوي کلیمې یې چې د مختلفو حالتونو له مخې مطرح

کېږي، په ستوني کې خفه کېږي. دغه اشخاص دې ته اجازه ورکوي، چې د بېځایه او هسې شرم او حیا تر فشار لاندې فلج شي او د هغوی ظاهري سوړ حالت د نورو د خفګان سبب شي، لکه څرنګه چې په خپله هم د هغوی د خفګان سبب ګرځي.
- شرمېدونکي اشخاص داسې انګېري، چې د نړۍ ټول خلک د هغه له ماتې څخه خبر دي او هغه یو کور ورانی ګڼي. دغه وګړی خپل ذهني تعادل له لاسه ورکوي او د خلکو په منځ کې له حضور څخه اندېښمن او خفه کېږي. ان دا جرأت نه کوي، چې له خپلو ملګرو، همکارانو او ... سره چې په ډېر احتمال هغه ته سپارښتنې کوي، مخامخ شي.
- وراثت هم د شرمنده ګۍ یو عامل ګڼل کېدای شي؛ مګر یوازې وراثت باید د دغې ستونزې عامل ونه ګڼو؛ بلکې تر هغه ډېر مهم، د ژوند محیط دی، چې د ماشومتوب په وخت کې او وروسته له هغه په اشخاصو کې د شرمنده ګۍ د رامنځته کېدو سبب ګرځي.
کېدای شي ډېرې داسې کورنۍ مو لیدلې وي، په ځانګړي ډول په افغانستان کې، چې خپلو بچیانو ته له شرمنده ګۍ څخه د یو ډک محیط رامنځته کوونکې دي. هغوی په اسانۍ سره خپلو بچیانو ته دا اجازه نه ورکوي، چې خپل نظر د یوې موضوع په اړه مطرح کړي، یا په ټولیز ډول کوم نظر څرګند کړي. دغه کار له وراثت څخه ډېر په وګړو کې د شرمنده ګۍ د رامنځته کېدو سبب ګرځي.
- له نورو سره د ځان پرتله کول د شرمنده ګۍ یو بل عامل ګڼلای شو. ښکلا، سلیقه، د جامو اغوستل، استعداد، اقتصادي، علمي، کلتوري او ټولنیز وضعیت ټول هغه موارد دي، چې زیاتره انسانان خپل ځان د هغو پربنسټ له نورو سره پرتله کوي او د شرمنده ګۍ سبب ګرځېدای شي. ټول په دې پوهېږو، چې هېڅکله یو انسان ټولې ستاینې او د ژوند امتیازات په واک کې نه لري. له نورو سره د ځان پرتله کول د دې سبب ګرځي، چې یوازې د خپلې کمزورۍ ټکو ته پاملرنه وکړو او د خپلې ځواکمنتیا ټکي له پامه وغورځوو. دا ټول د شرمنده ګۍ د احساس سبب ګرځېدای شي.
- ځان کوچنی لیدل هم د شرمنده ګۍ یو بل عامل دی. د ښوونځي، جومات، پوهنتون او ان په کاري چاپېریال کې زیاتره داسې دي، چې خپل ځان له نورو څخه ډېر کمویني. موږ یوازې د نورو د ژوند ښه اړخونه ګورو او د خپل ژوند په لیدو سره د ځان کوچني لیدلو احساس کوو، دا کار د شرمنده ګۍ سبب ګرځي. دا چې خپل ځان له نورو څخه ډېر بد وګڼو، خپل معلومات په ډېره ټیټه سطحه کې وارزوو او له خپل ژوند څخه خوند اخیستل

له هغه خوند اخیستو څخه کم وګڼو، چې نور یې له ژوند څخه اخلي، نو که چیرې دا ټول موضوعات سم مدیریت نه شي، شاید د ځان کوچني لیدلو او په پایله کې د شرمنده ګۍ د رامنځته کېدو سبب شي.
- پر ځان له حده ډېر فکر کول: کله چې د نورو ترڅنګ اوسو، بیا د خپلو کارونو او هغه څه په اړه حساس یو، چې ترسره کوو یې، په ځانګړي ډول کله چې د ټولو د پام وړ اوسو. دغه فکر په موږ کې تشویش رامنځته کوي او د دې سبب ګرځي، چې موږ ته زموږ ټول حرکتونه د پوښتنې وړ وګرځي او فکر وکړو، چې هغه مو ناسم ترسره کړي دي. دغه موضوع کولای شي، چې ستاسو افکار د یو ماروزمه کهکشان په څېر مخ په ښکته رهبري کړي.
- ټاپه وهل: کله چې خپل ځان یو شرمېدونکی کس وپېژنو او دغه ټاپه پر ځان ووهو، له رواني پلوه ورو ورو له دغه احساس سره عادت کېږو او ژوند کوو، او شاید د تل لپاره په موږ کې پاتې شي. کله چې د یو عمل یا ستاینې ټاپه پر ځان وهو، هغه ستاینه په ثابت شکل په تاسو کې پاتې کېږي او له هماغې سره به ژوند کوئ.
- د نورو له خوا تمسخر د شرمنده ګۍ یو بل عامل ګڼلای شو.

د شرمنده ګۍ د له منځه وړلو لپاره کړنلارې

تر هر څه لومړی باید د شرمنده ګۍ عوامل په ګوته او له منځه یووړل شي او شرمېدونکی شخص خپل ځان باید په دقیق شکل د ازمېښت او غور وړ وګرځوي او هغه ناسم او غلط قضاوتونه باید پیدا او معلوم کړي، چې د خفګان سرچینه یې دي. دغسې تحلیل تل ساده او اسانه نه دی. کوم مطالب چې لاندې مطرح کېږي، هغه به په دغسې څېړنه، تجربه او تحلیل کې له لوستونکي سره مرسته وکړي. دلته د هغو ناسمو باورونو او نظریو لنډیز ته اشاره کېږي، چې د شرمنده ګۍ لاملونه دي. که چیرې څوک جدي تصمیم ولري، کولای شي له دغې ستونزې سره مقابله وکړي او خپل ځان تداوي کړي، او له خپلو توانایيو څخه چې لري یې، ګټه واخلي. په دې خاطر چې زموږ افغانانو په ملي او دیني کلتور کې داسې اداب او رسمونه شتون لري، چې که چیرې سم په پام کې ونیول شي، د ټولنیز کېدو پروسه په ډېرې اسانۍ سره تحقق پیدا کوي:

۱ . د سلام په اچولو کې مخکښ اوسئ او وروسته د مروجو جملو له مخې د احوال پوښتنه وکړئ.

۲ . په ټولنیزو، د کور د محیط په کارونو او ... او په ډله ییزو فعالیتونو کې ګډون وکړئ او فعال نقش ومنئ.

۳ . له نورو سره یا د ټولو په مخکې د خبرو په وخت کې د خپل بدن غړو (لاس، پښو، د خبرو ډول او ...) ته هېڅ پاملرنه مه کوئ او خپل پام پر هغه مطلب متمرکز کړئ، چې وړاندې کوئ يې.

۴ . کوم مطلب چې د نورو مخې ته وړاندې کول غواړئ، هغه څو ځله د هنداري مخې ته تکرار کړئ، داسې وګڼئ، چې د ټولو مخې ته یاست.

۵ . کوشش وکړئ، پر هغه پوره تسلط ولرئ، چې ویل یې غواړئ.

٦ . که چېرې له ماتې سره مخ شوئ، ځان مه بایلئ او د بیا ځل لپاره خپل ځان د هغه کار ترسره کولو ته چمتو کړئ.

۷ . وړاندې له دې چې د خلکو مخې ته راشئ، ځانته دا تلقین کړئ، چې د خلکو مخې ته خبرې کولای شئ.

۸ . کله چې د تشویش حالت درته پیدا کېږي، کوشش وکړئ، چې د خپل بدن ټولې عضلې ارامه او شلې کړئ.

۹ . پر خلکو د واکمنې فضا د ماتولو او په خبرو کې د ارامتیا لپاره دا کوشش وکړئ، چې هغه خواږه او مناسب کوچني داستاونه، طنزونه او ټوکې چې پوهان يې په خپلو وینـاوو کې بیانوي، په خپله کتابچه کې یادښت کړئ او د اړتیا په وخت کې له هغو ګټه واخلئ.

۱۰ . شرمېدونکی کس باید کوشش وکړي، ترڅو له ډېرو خلکو سره په اړیکه کې وي. د خپلو همفکره ملګرو له تنګې او کوچنۍ کړۍ څخه باید راووځي او له نورو کسانو سره چې د تفکر متفاوت شکل لري، باید اړیکه ټینګه کړي.

۱۱ . د ظاهر برابرول او د مناسبې سلیقې لرل هم له شرمنده ګۍ سره په مقابله کې ډېره مرسته کوي. د انسانانو ظاهر په لومړي قدم کې له هغه څخه د نورو د برداشت ډېر مهم عامل دی. که چېرې یو رسمي مجلس ته لاړ شو او مناسبې جامې وانه غوندو، همدغه کار د دې سبب ګرځي، چې ځان هوسا احساس نه کړو او خپل ځان له نورو څخه لرې کړو.

۱۲ . په دې پوه شئ، چې نړۍ او ټول خلک تاسو ته نه ګوري، خلک دومره راګير دي، چې ستاسو ليدلو ته هېڅ وخت نه لري. د دې پرځای چې تل ځانته اندېښمن اوسئ او خپل ځانته وګورئ، خپل ځان له نورو کسانو څخه يو کس او د هغوی يو جز وګڼئ. خپل ځان د هغې موضوع پر وړاندې چې ستاسو د شرمنده ګۍ سبب ګرځي، مسلح کړئ او خپل افکار په واک کې ونيسئ. پر شرمنده ګۍ د غلبې او ورسره د مبارزې لومړنی قدم، پوهاوی او د ژوند د هر ډول بدلون او پرمختګ په لور تګ دی.

۱۳ . د ځينو نااشنا کارونو تمرينول او د ستونزې په شتون کې د ژورې ساه اخيستل د شرمنده ګۍ او د هغې د اغېزو د له منځه وړو لپاره ډېره ښه لاره ده.

۱۴ . په دې پوه شئ او په دې باور ولرئ، چې سپين په تور، تور په سپين، عرب په عجم او عجم په عرب هېڅ غوره والی نه لري، له همدې مخې د ځينو کسانو هغو احمقانه خبرو ته چې زموږ په ځوانانو کې د اکثريت، اقليت، شمال، جنوب، خپلې او پردۍ سيمې يا دا او هغه موضوعات د بې جرأته کولو او شرمنده ګۍ پيدا کولو لپاره مطرح کوي، ارزښت مه ورکوئ. له هغه څخه تخنيکي پوښتنې وکړئ، ورتـه ووايـئ، چـې د هغـو خلکـو او هغـې سيمې کوم درد مو دوا کړی دی، چې تاسو ترې د اوزار(دخيز تخته) په شکل ګټه اخلئ کوم واقعي خدمت مو ورته کړی دی ... نو تاسو له وېرې او شرمنده ګۍ پرته په سرلوړی ژوند وکړئ.

د شرمنده ګۍ اغېزې

د شرمنده ګۍ اغېزې شايد هم نه جبرانېدونکې وي او هم شايد جبرانېـدونکې او کمـې وي. دا په تاسو پورې اړه لري، چې څرنګه د شرمنده ګۍ په له منځه وړلو کې لـه خپـل ظرفيت او استعداد څخه ګټه اخلئ. په ډېر افسوس سره شرمېـدونکي اشـخاص د خپـل ژوند ډېر ښه موقعيتونه يـوازې پـه دې خـاطر لـه لاسـه ورکـوي، چـې شرمېـدونکي دي. همدارنګه شايد يو کاري فرصت يا له نورو اشخاصو سره د بلدتيا يو فرصت له لاسه ورکړي، يا دا ونشي کړای، چې د نورو پر وړاندې له ځانه دفاع وکړي، لـه همـدې مخـې منـزوي کېږي او ځانته ځور پيدا کوي.

په مېلمستیاوو او غونډو کې څرنګه خپله شرمنده ګي کمه کړو

مېلمستیا باید ښه تېره شي؛ مګر زیاتره خلکو ته یوه وېروونکې صحنه ده، که چېرې تاسو له هغو کسانو څخه اوسئ، چې په مېلمستیاوو کې د شرمنده ګۍ احساس کوئ، نو لاندېنی مطلب ولولئ، ترڅو ترې خلاصون پیدا کړئ:

پر ځان یې مه سختوئ: کوشش وکړئ، چې ارامه اوسئ، پر خپل ځان فشار مه راولئ او یوازې په خپله اوسئ. که چېرې له حده زیات فکر وکړئ او له غور څخه کار واخلئ، چې څرنګه چلند وکړئ، خبرې وکړئ، خواړه وخورئ او ... یوازې خپل ځان پرېشانه کوئ. که چېرې په مېلمستیا کې په دې ونه توانېدئ، چې له چا سره د خبرو مخه پرانېزئ، مهمه نه ده، یو بل کس پسې لاړ شئ.

وخاندئ: غمجن، په تشویش کې یا لاس په سینه د کوټې کونج کې مه کېنئ. وخاندئ او خپل ځان په هوسا وضعیت کې راولئ، څرنګه چې له مېلمستیا سره مناسب وي، اوږې مو شاته ونیسئ او لاسونه ازاد پرېږدئ. په دې ډول صمیمي او ډېر دوستانه برېښئ او نور د دې شوق کوي، چې له تاسو سره اړیکه ټینګه کړي.

داسې جامې واغوندئ، چې ورسره هوسا یاست: داسې جامې مه اغوندئ، چې د مېلمستیا لپاره مناسبې وي؛ مګر تاسو پکې هوسا او ارامه نه اوسئ او ورسره عادت نه یاست. که چېرې د جګو پوندو په بوټانو کې چې ورسره عادت نه یئ، کاږه واږه وګرځئ، یا په لنډه لمن کې په عذاب اوسئ او تل یې لمنه ښکته کوئ، نو دا د دې سبب ګرځي، ترڅو د مېلمستیا ټوله موده د ناکرارۍ احساس وکړئ او دغه احساس ستاسو په خبره او چلند کې راښکاره شي.

د ځان په څېر کسانو پسې وګرځئ: یوازې تاسو نه یاست، چې په دغې مېلمستیا کې دغه احساس لرئ، نو د ځان په څېر په نورو وګرو پسې وګرځئ. په ډېر احتمال هغوی هم د هغه چا په لټه کې دي، چې یوه دوه کسیزه مرکه ورسره ولري، نو تاسو کولای شئ، چې لږترلږه په دې برخه کې له یو بل سره مرسته وکړئ.

زیاتره مېلمانه په مېلمستیا کې د شرمنده ګۍ احساس کوي: کوشش وکړئ، له نورو سره په خبرو کې ورګډ شئ. دا ډېر د منلو وړ کار دی، چې په یوې مېلمستیا یا کوچنۍ غونډه کې دا کوشش وکړئ، چې په ډله ییزو خبرو اترو کې مداخله وکړئ، یا له

یو بشپړ ناآشنا کس سره د خبرو مخه پرانېزي، دا کار په پوره شکل غوره او نورمال دی. ان کېدای شي یو توده ډله ییزه مرکه روانه وي، نو په دغه بحث او غورو کې ورگډېدل بې ادبي نه گڼل کېږي او د منلو وړ کار دی.

له یو ملگري سره مېلمستیا ته لاړ شئ: که چېرې په دې پوهېږئ، چې شاید مېلمستیا ته لاړ شئ او هلته له هېچا سره بلد نه یاست، دغه راز د دې امکان شته، چې یو ملگری له ځان سره مل کړئ، نو خامخا دا کار وکړئ. هغه ستاسو د ملاتړي په څېر عمل کولای شي او شاید ستاسو همدم وي؛ مگر خپل ټول وخت له هغه سره مه تېروئ او له نویو اشخاصو سره هم ملاقات وکړئ.

لازمه نه ده، چې د پاملرنې مرکز وگرځئ: په دې فکر کې مه اوسئ، چې مېلمستیا پر تاسو ښه تېره شي، همدا چې له یو دوو کسانو یا یوې کوچنۍ ډلې سره خبرې وکړئ، دا بس دی.

باور وکړئ، چې نور هم ستاسو په څېر دي: په خبرو کې هوسا اوسئ او خپلې خبرې دومره مه تجزیه او تحلیلوئ، چې شاید نورو ته مهمې نه وي او ستاسو هره کلیمه ارزوي، یا قضاوت پرې کوي، دلته یوه مېلمستیا ده، یوازې همدومره. ټول راټول شوي دي، ترڅو خبرې وکړي او وخت پرې ښه تېر شي. نو دا لازمه نه ده، چې کلیمه په کلیمه خپلې خبرې وڅېړئ او د خپلو خبرو په اړه د نورو د غبرگون په لټه کې اوسئ؛ ځکه دا د دې سبب گرځي، چې د ډېرې شرمنده گۍ او ناکرارۍ احساس وکړئ.

ډېرې پوښتنې وکړئ: له نورو څخه پوښتنې کول د مرکې د پیلولو ډېره ساده لاره ده. خلک دا خوښوي، چې د ځان په اړه وغږېږي او د هغوی ځوابونه د ډېرو جالبو غورو مخه برابرولای شي. کولای شئ، له هغوی څخه د هغوی د کار په اړه، په دې اړه چې خپلې جامې یې چېرته جوړې کړې دي، یا د بلې هغې جاذبې موضوع په اړه پوښتنې وکړئ، چې مخې ته راځي.

بېځایه شرمونه

حیا په لغت کې د شرم لرلو په معنا ده، چې مقابل کې یې وقاحت او بې شرمي راځي. دغه صفت زموږ په دین کې ځانگړی مقام لري او له ایمان، عفت او تقوا سره نږدې اړیکه

لري. څه شی چې د فرد او ټولنې سلامتیا تضمینوي، هغه په فردي او ټولنیزو برخو کې د حیا او شرم په پام کې نیول دي. په اوسني وخت کې وېره دا ده، چې انسان د ژوند ماډرنې او صنعتي طریقې ته له دوديز ژوند څخه د اوښتو په لړ کې شاید خپل هویت او مسؤلیت هېر کړي، همدارنګه فطري او اخلاقي ارزښتونه شاید بې رنګه شي او حیا کېدای شي له انساني ټولنې څخه ګډه بار کړي؛ مګر زموږ په ټولنه کې ځینې بېځایه او احمقانه شرمونه شته، چې کومه عقلاني توجیه نه لري او موږ هم دلته هغه تاسو ته معرفي کوو:

- له ناڅیزې ورکړې څخه شرم: د کم شي له ورکولو څخه حیا مه کوه؛ ځکه چې نه ورکول، ترې ډېر کم دی.
- له پوښتلو څخه شرم: په تاسو کې هېڅ یو له دې څخه باید ونه شرمېږي، چې د هغه شي پوښتنه وکړي، په کومه چې نه پوهېږي، ترڅو هغه زده کړي. په دې اړه تاسو درانه محصلین او زده کوونکي باید جدي پام وکړئ، په کوم شي چې نه پوهېږئ، د هغه پوښتنه وکړئ.
- د پوهاوي په نه لرلو له اعتراف څخه شرم: په تاسو کې هېڅ یو په دې باید ونه شرمېږي، کله چې ترې پوښتنه وشوه او هغه پرې پوه نه شي، ورته دې ووایي، نه پوهېږم.
- له کار کولو څخه شرم: له خپل اقتصادي کار او فعالیت څخه انسان باید ونه شرمېږي او حیا پرې ونه کړي؛ ځکه په اسلام کې کار عبادت دی.
- له خدای تعالی څخه له غوښتلو شرم: د خدای تعالی په وړاندې له دې بل هېڅ شی ډېر محبوب نه دي، چې له هغه څخه یو شی وغوښتل شي. نو په تاسو کې هېڅ یو له دې څخه باید ونه شرمېږي، چې د خدای تعالی له رحمت څخه غوښتنه وکړي، ولو که د بوټ یو بند وي.
- د کورنی له خدمت څخه شرم.
- له نېکې خبرې یا چلند څخه شرم.
- له درناوي کولو څخه شرم.
- د مېلمه له خدمت څخه شرم.

اوم فصل

وېره څه شی ده او ولې وېرېږو؟

وېره زیاتره وخت زموږ بدن او ذهن رانښکېلوي او کله کله ان زموږ ژوند مختلوي، زموږ په تصمیم نیونو اغېز کوي او بریا ته د رسېدو خنډ ګڼل کېږي. له همدې مخې وېره په معمول ډول یو ناوړه؛ مګر طبیعي احساس دی، چې د واقعي او غیرواقعي خطرونو پر وړاندې رامنځته کېږي. وېره له یو احساس او هیجان څخه پرته داسې یو شی نه دی، چې په خپل ذهن کې یې پالو.



اصلي ستونزه له هغه ځایه راپیلېږي، چې دغه احساسات او هیجانونه زموږ پر ژوند نامطلوبه اغېزه وکړي. وېره هغه احساس دی، چې هر انسان هغه پېژني. انسانانو هغه د یو ناوړه احساس په توګه یاده کړې او ځان ترې لرې ساتي. دغه احساس د مختلفو بدني او رواني نښو په شکل راڅرګندېږي، لکه د زړه ضربان، ساه لنډي، زړه تنګي، د مخ سور اوښتل، خولې کول ... او داسې نور.

له وېرې سره مقابله: که په لنډه ووایم، هره وېره خپل ځانګړي عوامل او ځانګړې حللاره او مقابله غواړي، چې تاسو کولای شئ، د خپلې وېرې عوامل وپېژنئ او د هغې د مهار لپاره له وړ ظرفیت او اوزارو څخه ګټه واخلئ؛ مګر په عمومي شکل موږ دلته د ځینو حللارو وړاندیز کوو، چې تاسو کولای شئ، له خپلو وېرو سره په مقابله کې ترې ګټه واخلئ:

ـ ریسک منونکي اوسئ: زه دا نه وایم، چې خپل ځان په بالقوي خطرناکو شرایطو کې راولئ. یوازې بې پروا اوسئ او لږ څه په ریسک فکر وکړئ، د هغه شرایط وڅېړئ. د عزت النفس او پر نفس د اعتماد زیاتوالي سره په تدریج ستاسو ریسک منل هم زیاتېږي.

ـ له ځانه پوښتنه وکړئ: دغه طریقه د زیاتره پوهانو د لېوالتیا وړ ده، کله چې پر یوې موضوع فکر کوئ، چې (زه نشم کولای، هغه کار ترسره کړم)، (نشم کولای، هغه ځای ته لاړ شم) او داسې نور موارد، چې په رښتیا یې ترسره کول غواړئ؛ مګر وېرې یې خنډ ګرځي، د دې په مقابل کې له ځانه وپوښتئ: (څرنګه کولای شم ...؟)، (څرنګه ما کولای شول ...؟) د بېلګې په توګه (څرنګه کولای شم، چې د خلکو په مخکې د خبرو ځواک او توانایي وروزم؟) له دغو کلیمو څخه ګټه اخیستل، چې (زه نشم کولای) ذهن تنبلوي. له داسې پوښتنو څخه ګټه واخلئ، چې ستاسو مغز فعالیت ته اړ کړي. لکه څرنګه مې چې وویل، دا یوه ډېره ساده طریقه ده. البته په خبرو کې شاید ساده ښکاره شي او په عمل کې شاید ډېره ساده نه وي؛ مګر یوازې په دې اړه فکر وکړئ، چې ښه عادتونه وروزئ.

- د حساسیت له منځه وړنې تدریجي تکتیک: د وېرې د درملنې لپاره یوه لاره د تدریجي حساسیت له منځه وړنې په نوم یو تکتیک دی، چې په دغې تدریجي حساسیت له منځه وړنې کې یو پلان باید جوړ کړو. که چېرې زموږ د وېرې اوج د یوې پیشکې په غېږ کې اخیستل وي، نو دې ته ۱۰۰ نومرې ورکوو، له صفر څخه تر ۱۰۰ نومرو پورې پلان جوړوو، لکه لس نومرې هغه چا ته ورکول کېږي، چې د پیشکې انځور د موبایل په بکګراونډ باندې راولي او په بل پړاو کې ۲۰ نومرې د پیشي د نانځکې اخیستل دي او دا چې د شپې به دغه نانځکه په خپل څنګ کې څملوي، ترڅو په همدې ډول ۱۰۰ نومرو ته ورسېږي او د یو لیکلي او دقیق زماني پلان له مخې له هغه کس سره تړون ترسره کېږي، چې په تدریج سره حساسیت له منځه یوسي او له خپلې وېرې سره مخامخ شي.

- له وېرې سره د مخامخېدو په وخت کې کوشش وکړئ، چې خپل ځان ارامه کړئ.

- کوشش وکړئ، چې د خپلې وېرې پر احساس غلبه پیدا کړئ.

- کوشش وکړئ، چې مثبتو جملو سره خپل ځانته مثبته انرژي ورکړئ.

- د هغې د له منځه وړلو لپاره له مختلفو تکتیکونو څخه ګټه واخلئ.

- هر څومره چې موږ په خدای تعالی باندې ډېر ایمان ولرو، هماغومره به غوره احساس ولرو.
- د راتلونکې ستونزو ته اندېښمن مه اوسئ، ځکه راتلونکې هېڅکله له تېرمهال سره برابره نه ده.

د وېرې پر وړاندې غبرګونونه

کله چې یو کس ووېرېږي، شاید له لاندینیو غبرګونونو څخه یو ترې ترسره شي:

- چیغه وهل: چیغه وهل په عمومي ډول په نارینه وو کې او چیغې سورې کول په ښځو کې د وېرې د عامل پر وړاندې لومړنی غبرګون دی، کوم غږ چې ډېر لوړ وي، هغه په زیاتره وختونو کې له یرغلګر موجود څخه د وېرې نښه ده او د انسانانو په ګټه دی. همدارنګه په انساني ټولنو کې چیغې وهل د مرستې یو ډول غوښتنه هم ګڼل کېږي. که چېرې یو ځناور پر انسان د برید نیت ولري، دغه وخت دا وړاندیز شوی دی، چې انسان باید له خپلې ذاتي برترۍ څخه ګټه واخلي، انسانان، بیزوګانې او مرغان هغه موجودات دي، چې له دغه غبرګون څخه ډېره ګټه اخلي.

د سپي غپا هم د هغه یو پرمختللی ډول ګڼل کېږي او کله چې سپی د یرغلګر د وېرولو نیت لري، بیا له غپا څخه ګټه اخلي، نه د برید په وخت کې. د سپي د غپا غږ ډېر زیات لوړ دی او د یرغلګر د وېرولو لپاره یوه ډېره اغېزناکه طریقه ده. له همدې مخې دا سپارښتنه په جدي شکل شوې ده، چې په هغه کور کې د سپي له ساتنې څخه ډډه وکړئ، چې حامله مېرمن پکې شتون ولري.

- سمدستي برید: که چېرې په ناڅاپي ډول له یو خطرناک عامل سره مخامخ شئ، شاید سمدستي پرې برید وکړئ. دا کار ډېر کارنده دی، مګر پایلې یې باید وسنجول شي.
- تښتېدل: که چېرې ستاسو د منډو سرعت او مهارت غوره وي، بیا له یرغلګر موجود څخه تښتېدل ډېر ښه انتخاب دی. همدارنګه کله چې له یرغلګر سره د مقابلې لپاره پوره ځواک ونه لرئ، بیا تښتئ.
- بېهوشه کېدل: بېهوشه کېدل د مرینې په څېر حالت دی، چې په یرغلګر کې د وژنې د غریزې د نه راپارېدو سبب ګرځي. په طبیعت کې په معمول ډول وحشي ځناور لکه خرس او زمری د هغه ځناور له خوړلو څخه ډډه کوي، چې له مخکې مړ شوی وي.

له هرې موضوع یا هر شي څخه چې وېرېږو، شاید مختلف دلایل ولري، چې مهم عامل یې د هغه په اړه د معلوماتو نه لرل دي او مخکې مو هغه تجربه کړی نه دی، له همدې مخې په موږ کې د داخلي او بهرنۍ وېرې د احساس سبب ګرځي.

دا چې خلک له وېرې سره مخ کېږي، د دې یو دلیل د معلوماتو نه لرل دي، لکه داسې فرض کړئ، چې تاسو شاید په یوې غونډه کې خبرې وکړئ؛ مګر نه د موضوع په اړه معلومات لرئ او نه له هغو اشخاصو څخه چې په غونډه کې حاضر دي، دغه وخت په یقین سره وېره درپیدا کېږي، چې څه به رامنځته شي؟ کومې خبرې باید وکړم؟ مګر که چېرې د غونډې د موضوع په اړه پوره معلومات ولرئ او همدارنګه په غونډه کې د حاضرو اشخاصو په اړه هم معلومات ولرئ، بیا ستاسو منفي فکرونه ډېر کمېږي او دا د دې سبب ګرځي، چې ستاسو وېره ډېره کمه یا ان بشپړه له منځه لاړه شي. ټول انسان وېرېږي، مګر له معمولي یا ناکامو وګړو سره د بریالیو اشخاصو توپیر په دې کې دی، چې هغوی د وېرې او ستونزو سربېره حرکت او کوشش کوي. هغوی دومره ستر شوي وي، چې وېره د هغوی په نظر کې ډېره کوچنۍ ښکاري. هغوی کوشش کوي او بریا ته رسېږي، له دې امله نه چې وېره ورسره نشته؛ هغوی هم وېرېږي، مګر اقدام کوي.

د وېرې ډولونه: وېره مختلف ډولونه لري؛ مګر جالبه دا ده، چې له ۹۰ سلنې ډېرې وېرې چې د انسانانو په ذهنونو کې شتون لري، هېڅکله نه حقیقت نه پیدا کوي. هغوی په خپل ذهن کې خپلې راتلونکې ماتې په تصور کې راولي او دا د دې سبب ګرځي، چې هېڅ کوشش ونه کړي او مخ پر وړاندې حرکت ونه لري. لاندې د وېرې ځینې ډولونه تاسو ته وړاندې کوو:

بېځایه وېرې: دا ومنئ، چې د وېرې اصلي سرچینه فطري ریښه لري او د ماشوم له فطرت سره اغېزل شوې ده. د هغو بېځایه وېرو زیاته برخه چې ماشومان ورسره لاس او ګرېوان دي او ځینې یې د ځوانۍ تر کلونو او کله نا کله د عمر تر پایه پاتې کېږي او پرله پسې هغوی کړوي، له ناپوهۍ، د پلار او مور، او روزونکو له خرافاتي عقایداو یا د ماشومانو له ناسمې روزنې څخه سرچینه اخلي. که څه هم د ماشومتوب د وخت ځینې وېرې چې زیاتره یې فردي اړخ لري، د ځوانۍ د وخت رارسېدو او د بدني او فکري ځواکونو پرمختګ

سره په خپله له منځه ځي؛ مګر اغېزې یې پاتې کېږي او د ځوانۍ په دوره کې د ټولنیزو وېرو په شکل څرګندېږي.
هغه خپل ځان خوار ګڼي او د کمۍ احساس کوي. هغه په ټولنیزو معاملو، د تحصیلي پلانونو په اجرا، له ښوونکي یا خلکو سره په خبرو او لنډه دا چې له محیط سره په جوړجاړي او ځان څرګندولو کې له وېرې او دار سره مخ دی. دغسې ځوانان تل په یو داخلي کشمکش او روحي ټکر کې وخت تېروي. له یلې خوا د ځوانانو غوښتنه دا ده، چې په ټولنه کې پرمختګ وکړي او له خلکو سره د نېک جوړجاړي په واسطه خپل شخصیت ثابت کړي، له بلې خوا د هغې کمزورۍ او وېرې له امله چې په باطن کې یې لري، خپل ځانته د پرمختګ اجازه نه ورکوي او په دې ډول خپلې داخلي کمزورۍ پټه ساتي.

ګټورې وېرې: له ناروغېدو او د ناروغۍ له پرمختګ څخه وېره د ګټورو وېرو له جملې څخه ده، چې ډاکټر ته د شخص د مراجعې سبب ګرځي او هغه د ګټورو درملو کارولو او لازم پرهېز ته مجبوروي، چې د ښه کېدو او روغتیا ترلاسه کولو زمینه برابروي. همدارنګه له الهي عذاب څخه د باایمانه انسان وېره د خدای تعالی له امرونو او نهیو څخه د هغوی د اطاعت اصلي بنسټ دی او خپل ځان د ګناهونو په چټلیو نه ککړوي. عاقلانه وېرې هم چې د خطر نښې دي او انسانان د ناوړه پېښو له پېښېدو څخه لرې ساتي، ګټورې او لازمې دي. څوک چې له خطر څخه نه وېرېږي او پر وخت لاره چاره نه لټوي، د بې پروایۍ له مخې له هغې سره مخامخ کېږي او په خپل له لاسه وتلي فرصت افسوس کوي، همدارنګه په ژوند کې له ډېرو بلاګانو سره مخامخ کېږي.

زیانمنې وېرې: زیانمنه او مضره وېره له هغې وېرې څخه عبارت ده، چې د انسانانو د پرمختګ او نېکمرغۍ خنډ ګرځي. دا هغه وېره ده، چې له ناپوهۍ، نادانۍ، کمزورۍ او خرافاتو څخه سرچینه اخلي او د شخص اراده متزلزله کوي. زیانمنه وېره سربېره پر دې چې د ګټور عمل تحریکوونکې نه ده، مضره او مزاحمه ده، تل د خپل خاوند بدن او ځان ځپي او هغه د سقوط او تباهۍ لارې ته وربرابروي.
مضرې وېرې د نړۍ په مختلفو قومونو کې شته او لیدل کېږي او د هغې شومې پایلې څه نا څه د خلکو په برخه شوي دي. د اسلام سپېڅلي دین د خپلو روزنیزو پروګرامونو ترڅنګ خپل پیروان د دغو وېرو له بنده ازاد کړي دي او د هغو له زیان اړونکو اغېزو څخه یې د

ځان ساتنې امر ورته کړی دی او د بېلګې په توګه دلته دغسې ځینو مواردو ته اشاره کېږي:
ـ له زیان اړونکو وېرو څخه یوه چې له لرغونو پېړیو څخه تر اوسه د انسانانو په ختـه کې شتون لري او له وړاندینیو نسلونو څخه راتلونکو نسلونو ته انتقال شوې ده، لـه بـد فـال څخه وېره ده. دغې وېرې د انسان په ژوند کې ډېرې تیارې او بدمرغۍ رامنځته کړې دي او خپلې نامطلوبې اغېزې یې پرځای پرې ایښې دي.
د چرګ بې وخته اذان کول او د سترګو د بڼو ښورېدل یې شوم ګڼي او په هغو پورې بد فال نیسي. څوک به چې د دغو شومو فـالونو ښـکار شـو، هغـه تـه بـه اندېښـنه او د زړه تشویش پیدا کېده. نېکمرغۍ او خوشبختۍ ته به یـې صـدمه رسـېده. اسـلام لـه دغـې ناسمې عقیده سره چې د فکر د ناکرارۍ سبب ګرځېده او له ناپوهۍ او نادانۍ څخه یې سرچینه اخیسته، ټینګه مبارزه وکړه او مذهبي مشرانو د ګڼو روایتونو له مخـې هغـه یـوه خرافاتي او د توحید له بنسټ سره منافي عقیده معرفي کړې ده.
رسول اکرم (صلی الله علیه وسلم) فرمایلي دي: (د بد فال په اغېز باندې اعتقاد، له خدای تعالی سره شرک دی).
ـ بله زیانمنه وېره چې پخوا او اوس یې خلک له ګڼو ستونزو سره مخ کړي دي، د ښځې او د نوي کور د جوړولو له شوم ګڼلو څخه وېره ده. کوم کسان چې په دغو خرافاتي عقایدو باندې باوري وو، هغوی د خپل ژوند بدې پېښې او ناوړه پایلې چې خپل ځانګړی علت یې درلود، له هغو څخه د یو په شومواليِ پورې اړوندې ګڼلې او د هغو شتون یې بد فال ګاڼه، بیا یې له دې وېرې چې هسې نه لـه تـازه ترخـو پېښـو سره مخـامخ شي، د هغـو پـه اړه غیرعاقلانه او کله نا کله ډېر ظالمانه تصمیمونه نیول، چې لاتراوسه پورې یوشمېر کسان د دغه ناسم لیدلورې ښکار دي.
له همدې مخې ډېرې کورنۍ د ښځې د شومې ګڼلو او بدقدمۍ له کبله له منځه تللې دي، همدارنګه د هغو بې ګناه بچیان د بدمرغۍ ښکار ګرځېدلي او کورونه یې وران شوي دي.
ـ د مضرو وېرو بل مثال دا دی، که چېرې تالنده او برېښنا وشي، کېدای شي زمـوږ کـور وسوځي ...

نوټ: که چېرې تاسو ښاغلي! د دغو اشخاصو او کورنیو د لارښوونې وس لرئ، مهرباني وکړئ، په دې اړه به جومات یا ښوونیز مرکز کې یوه غونډه جوړه کړئ، ترڅو زموږ ټولنه له دغسې وېرو څخه خلاصون پیدا کړي.

خپل بې ګټې باورونه وپېژنئ؟

په ساده شکل باور هغه فکر دی، چې په ځلونو ځلونو مو ځانته تکرار کړی دی، یا په ځلونو ځلونو تاسو ته تکرار شوی دی، (د رسنۍ، تلویزیون، شاوخوا کسانو، ټولنې او ... له خوا). کله چې یو فکر په پوره باخبري شکل انتخابوئ او هغه په ځلونو په خپل ذهن کې تکراروئ، دغه فکر ورو ورو ستاسو په ناخبري ضمیر کې ثبتېږي او په یو ځواکمن باور او ذهني پلان بدلېږي. کله چې باورونه رامنځته شي، بیا ستاسو ناخبره ضمیر چې د احساساتو د تولید او کنټرول مسؤل دی، د دغو باورونو په واسطه ستاسو په وجود کې د شرایطو پربنسټ به اتومات شکل احساسات رامنځته کوي. په دې لړ کې به بې ګټې باورونه د دې سبب شي، چې تل بد احساسات تجربه کړئ. نو همدا اوس خپل بې ګټې باورونه وپېژنئ او هغه بدل کړئ. موږ دلته د بې ګټې باورونو څو مثالونه چې زموږ په ټولنه کې شتون لري، مطرح کوو، ترڅو دې ته متوجې شئ، چې دغه باورونه څرنګه ستاسو احساسات جوړوي. پام مو دی، چې په بې ګټې ټینګار وشو. دا په دې معنا ده، چې باورونه ښه او بد نه لري؛ ځکه ټول لومړی او په پای کې یوازې یو باور دی، نه حقیقت؛ مګر باورونه په خپل منځ کې ګټورتوب او بې ګټې والی لري. په همدې خاطر دلته زموږ په ټولنه کې څو رایج بې ګټې باورونه توضیح شوي دي:

- ایا د نېکۍ بدله یوازې نېکي ده؟ دغه جمله یو ډېر بې ګټې باور دی، که چېرې تاسو پرې باور ولرئ، دا تضمین درکوم، چې ډېر تریخ ژوند به ولرئ.

فکر وکړئ، دغه جمله ډېره ښکلې او غوره ده، موږ ټول دا خوښوو، چې د خپلو نېکیو په بدل کې نېکي ووینو؛ مګر په دې باور لرل ګټه نه لري. کله چې تاسو د خپلې نېکۍ په بدل کې د نېکي تمه ولرئ، یقین وکړئ، چې په دې نړۍ کې به ډېری خلک تاسو ناهیلي کړي. ګټور باور دا دی، چې په دې پوه شئ، ټول ازاد پیدا شوي دي او ان ستاسو د

نېکی په بدل کې په بشپړ شکل دا واک لري، چې له دلیل څخه پرته لـه تاسـو سره پـه زرګونو بدی وکړي، تاسو هم واک لرئ، چې له هغوی سره نېکي ونه کړئ.

نوټ: هره معامله چې کوئ، هغه رسمي او د شواهدو پـه بـدل کـې تـرسره کـړئ، ترڅـو مسخره نشئ.

- که چېرې ښه او شکروېستونکي اوسئ او ښه نیت ولرئ، ستاسو په ژوند کې کومه بده پېښه نه رامنځته کېږي: دغه جمله هم یو رواج مګر بې ګټې باور دی، چې کېدای شي په یوازې سر ستاسو ټولې ورځې له منفي احساساتو څخه ډکې کړي. د ګټې وړ باور دا دی، چې نړی یوه بشپړه تیاره بلوا ده. هو! که څه هم ښـه والي او څواکمنتیـا سره تاسو فزیکي نړی هم په پای کې بدلوئ؛ مګر په ورته وخت کې دغه له بلوا ډکـه او پېچلې نړی تر دې کچې د نه اټکل وړ ده، چې هر څه پکې شاید پـېښ شي او دې تـه هېڅ اړتیا نشته، که چېرې ښه اوسئ، ښې پېښې درته رامنځته شي. نو د نورو پېښو لپاره یوازې د ځان پر ښه والي بسنه مه کوئ.

- په نړی کې باید عدالت او اخلاق شتون ولري: په دغې جملې یا په داسې نورو جملو چې په (باید) پیلېږي، باور ډېر مسموونکی او بې ګټې دی او شـاید ستاسـو ټـول احساسات منفي کړي. دا چې نړی له عدالت یا نېکمرغی او ښو پېښو څخه ډکه وي، دا ډېره ښه ده؛ مګر هېڅ (باید) پکې شتون نه لري. نړی هر ډول کېدای شي. دغه نظر ډېر ګټور دی، چې تاسو په خپله باید له اخلاقو څخه ډک اوسئ.

- هغه څرنګه لږ سواد سره له ما ډېر معاش اخلي؟! که چېرې ستاسو د ذهن په کوم کونج کې دغه باور موجود وي، دا تضمین درکوم، چې روزګار به مو ډېر خراب شي. په نړی کې ټول شیان تل د اشخاصو د حقیقي ارزښت پربنسټ نه دي، کېدای شي هغه کس چې ستاسو د علم لسمه برخه لري، د مېلو چړچو یا ټینګو اړیکو په خاطر له تاسـو څخه لوړ وي. دا هېڅ ستونزه نه لري، دې ته اندېښمن مه اوسئ، تاسو بایـد لـه قیـد او شرط پرته ډېر غوره اوسئ او دا به د هغه شي پایله نه وي، چې غواړئ یې.

نوټ: دا مه هېروئ، چې ټول باورونه یوازې یو باور دی. باورونه کې ښه او بد نشته؛ ځکه هېڅ باور له حقیقت سره تړاو نه لري. باور یـوازې ستاسـو د ذهـن پـه واسـطه د یـو شي عمومي کول او اتوماتول دي، چې تل ورته د نقض مخه برابرېږي. سره له دې ستاسـو د

ذهن ډېرې اتوماتيکې پروسې د باورونو پربنسټ ترسره کېږي. له همدې امله دا ډېره مهمه ده، چې ګټور باورونه ولرو او بې ګټې باورونه خوشې کړو.

ولې د خلکو قضاوت او خبرې تاسو ته دومره مهمې دي؟

یوه وېره چې په زیاتره خلکو کې لږ او ډېره شتون لري، د خلکو له قضاوت څخه وېره ده، د هغوی خبرو ته ارزښت ورکول دي، چې دغه ستونزه د هغوی د ژوند په ټولو اړخونو باندې اغېز کوي. د جامو له اغوستو نېولې تر هغې تحصیلي څانګې چې انتخابوو یې، یا ان ستاسو د واده تر مراسمو پورې، دا ټول به د نورو تر قضاوت لاندې وي او خامخا به د هغو په اړه ځینې خبرې واورو. که چېرې د نورو خبرې ستاسو د ژوند په مسیر او کړنو ډېر اغېز لري، نو دغه مطلب بیا ولولو:

د خلکو له خبرو څخه ستاسو اغېزمنتیا: زیاتره اشخاص د نورو له قضاوت څخه ډېره وېره لري. البته که څه هم کېدای شي په ظاهره دغه ستونزه رد کړي؛ مګر په عمل کې شاید ووینو، چې د هغوی ډېری کارونه په مستقیم او غیرمستقیم شکل د خلکو د قضاوت له مخې ترسره کېږي. نو که اوس دا فکر کوو، چې د خلکو خبرې درته ارزښت لري، نو یو وار بیا خپل کړه وړه په دقیق ډول تر غور لاندې ونیسو.

د خلکو خبرې تاسو ته باید هېڅ ډول ارزښت ونه لري: دا بده نه ده، چې د یوې خبرې د پیدا کېدو پروسې ته پاملرنه ولرو. یوه خبره له یو فکر څخه راپیلېږي.

کوم فکرونه چې د ټولو انسانانو او ان زموږ په خپل ذهن کې شته او ان که غور وکړو، د هغوی ټولو په تولید کې هېڅ ډول ملموس نظم نه تر سترګو کېږي. هر کار چې ترسره کوو، خامخا یوشمېر ورسره موافقت او یوشمېر نورو ورسره مخالفت لري. په حقیقت کې دا هېڅ اهمیت نه لري، چې کوم کار ترسره کوو؛ خو خامخا به مخالفین لرو. که څه هم تاسو باید د ټولو خلکو او شاوخوا کسانو خیال وساتو او د هغو ملاتړ باید وکړو؛ مګر د ټولنې یوازې یوه سلنه لوړ خلک دي، چې ستاسو د ژوند اصلي مسیرونه باید وټاکي، (چې ان دغه موضوع هم یوازې د پیل لپاره ده او له څه مودې وروسته تاسو باید په خپله په خپل سبک مسیر ته ادامه ورکړو).

اوس داسې فرض کړو، چې تاسو د دغو خبرو هر یوې سره (چې په معمول ډول د ټولنې د ۹۹ سلنې نورمال طبقې له خوا تولیدېږي)، تشویش پیدا کوو، له کبله یې د خپل ژوند

لوری بدلوئ، یا خفه او ناهیلي کېږئ. ستاسو په نظر، په دغه وضعیت کې ایا کوم معلوم او ارزښتناک مقصد ته رسېدای شئ؟! نو څرنګه دغه ستونزه حل کړو؟ د دې اصلي لامل چې تاسو د خلکو خبرو ته ډېر ارزښت ورکوئ، دا دی، کوم کار چې تاسو ترسره کوئ، هغه تاسو ته مهم او ارزښتمن نه دی. که چېرې تاسو په وده پیل کړی وي او له داخل څخه د ځان او د خپلو اصولو او کارونو په اړه ډېر ښه احساس ولرئ، بیا به د نورو قضاوت تاسو ته ډېر ارزښت ونه لري. په حقیقت کې دا هر څه له دې پیلېږي، چې تاسو د خپلو کارونو په اړه په زړه کې شک لرئ او د هغه څه په اړه چې ترسره کوئ یې، یا د هغه تصمیم په اړه چې نیسئ یې، معلوم او دقیق اصول نه لرئ. تاسو د هغو کارونو لپاره چې ترسره کوئ یې، معلوم دلایل نه لرئ، یا ان که دلیلونه هم ولرئ، په هغو او د هغو په ارزښتمن والي یقین نه لرئ. په حقیقت کې تاسو په دې باوري نه یاست، چې ستاسو فعالیتونه به سل په سلو کې سم وي او په بریا او ودې دې پای ته ورسېږي. له دې هرڅه مهمه دا چې، که چېرې هغه کار چې ترسره کوئ یې، ناوړه پایله ورکړي، بیا دا مهارت نه لرئ، چې داسې مؤجه دلیلونه وړاندې کړئ، چې څه مو کړي دي، د هغو په اړه ستاسو تصمیم مناسب وښيي. په پای کې همدا شکونه د دې سبب ګرځي، چې کله د ځان په اړه د نورو خبرې واورئ، نو تر اغېز لاندې راځئ او د نورو له خوا د تاییدېدو لپاره د هغوی د خبرو له مخې خپل جهت بدلوئ.

نوټ: هېڅوک او له هېڅ شي وېره باید په ژوند کې ستاسو تصمیمونه تر اغېز لاندې رانه ولي؛ ځکه ژوند ستاسو دی، یوازې ارزښتناک اصول ولرئ او تل ارزښتمن فکر او مطالعه وکړئ. بیا ثانیه په ثانیه د خپلو اصولو له مخې حرکت وکړئ، دا مهمه نه ده، چې نور ستاسو په اړه څه قضاوت کوي؛ ځکه تاسو د اصولو له مخې عمل کوئ.

ایا د اکثریت نظر، ستاسو د ژوند لپاره ښه لارښود دی؟

که چېرې په خپل ژوند کې د خپلې بریا په مسیر شکمن یاست، دغه وخت باید د اکثریت خلکو نظر وپوښتئ او پرې عمل وکړئ؟ همدارنګه که په خپل بل ګام باوري نه یاست، باید د ټولو خبرو ته غوږ ونیسئ؟

هغه خطرناکه استدلال چې د ودې د مسیر په لومړي سر کې له اشخاصو څخه ډېر اورېدل کېږي او ډېر خطرناکه دی، د نورو او عامو خلکو په نظرونو باندې تکیه ده؛ مګر په

رښتيا ايا د اکثريت او عمومي خلکو نظرونه هغه څه دي، چې بايد ستاسو ذهني تشويش او د مسير د ادامې ټاکونکي وي؟

ټول او اکثريت، هېڅکله هغه شی نه دی، چې تصميمونه يې د هغه مسير چې پرې روان ياست، د سموالي يا ناسموالي معيار وګرځوئ. متاسفانه د ودې د مسير په پيل کې تازه کاري تر نورو ډېر د همدغو عمومي نظرونو تر کنټرول لاندې راځي. په هر حال، دا چې عام خلک چېرته ځي او څه کوي، دا هېڅ عيب نه لري او په تاسو پورې هم تړاو نه لري، مګر که ستاسو ذهن داسې زده کړه ليدلې وي، چې په دقيق شکل د خلکو د عمومي تصميمونو پربنسټ کنټرول او رهبري شئ، دا بيا ډېره خطرناکه ستونزه ده. په دې بايد پوه شئ، د عامو خلکو تعقيبول هېڅکله او د عمر تر پايه پورې هغه لاره نه ده، چې تاسو د هوښيارۍ اوج ته ورسوي؛ ځکه ته به وايې، چې خلک په ټول تاريخ کې همداسې وو، چې هرڅومره يې شمېر زيات شوی دی، د هوښيارۍ او عقل سطحه يې هم ورسره ټيټه شوې ده او دغه موضوع په مختلفو تاريخي دورو کې هم ليدلای شو. په حقيقت کې هغه کسان چې په رښتيا ستاسو د ودې سبب دي، د ټولنې ډېره لږه سلنه دي، چې خبرې به يې په ټکسي، يا د کوڅې په دوکان او يا ان په تلويزيون او عمومي رسنيو کې هم وانه ورئ. له همدې مخې خپل ځان بايد عادت کړئ، چې د (عامو خلکو) له خوا د خپل مسير پر تاييدېدو له ځان تړلو څخه بايد خلاصون پيدا کړئ. که نه وده به په عملي ډول تاسو ته ناشونې وي.

زياتره کسان يوازې هغه وخت ښه احساس لري، کله چې له عامو خلکو څخه د پيروۍ په حال کې وي؛ مګر په دې پوه شئ، چې د اکثريت نظر ډېر بد لاربښوود دی، دا چې څرنګه؟ نو دغه مطلب ولولئ، ترڅو دې ته متوجې شئ، چې د اکثريت نظرونه ولې زياتره وخت ستاسو د ژوند لپاره يو ښه لاربښوود نه دی. که چېرې داسې فکر کوئ، چې د نورو نظرونه بد لاربښوود نه دی، نو لومړی له ځان څخه بايد وپوښتئ، ايا اکثريت خلک ښه ژوند لري؟! نه، په دې چې اکثريت خلک ناکراره دي، له خپل ژوند څخه راضي او خوشحاله نه دي. نو ولې له خلکو څخه بايد پيروي وکړئ؟! هرکله مو چې وليدل، چې اکثريت ښې پايلې ورکړې او ټولو ښه ژوند پيدا کړ، بيا دغه مطلب هېر کړئ او همدغه مهال بايد خپلې سترګې پټې کړئ او يوازې له خلکو څخه پيروي وکړئ؛ مګر دا چې اکثريت ناکامه دي، له همدې مخې د هغوی خبرو ته بايد لږ ارزښت ورکړئ. په حقيقت کې وده او بريا په نړۍ

کې د ډېر لږ شمېر کسانو له خوا عملي شوې ده او نور، په ګڼه ګونه کې ژوند کوي؛ مګر په هر حال دا مه هېروئ، چې هر څوک تاسو ته د ښوولو لپاره څه شی نه لري. مهمه دا ده، چې تاسو په پټو سترګو د نورو په خبرو عمل مه کوئ. په حقیقت کې هغه اصلي موضوع چې باید ورته پام وکړئ، دا ده، چې ستاسو د لالهاندي او د نورو خبرو ته د پناه وړلو اصلي لامل، د اړوندې موضوع په برخه کې ستاسو د پوهې کمښت دی، چې په بیړه باید دغه ستونزه حل کړئ. لاندیني دلیلونه دا ښیي، چې ولې په دې باور خطرناک دی، چې عام نظرونه بد لاربښوود نه دی:

زیاتره خلک له ریسک څخه وېرېږي: زیاتره اشخاص له هغې محدودې څخه چې د خپلې هوساینې لپاره یې رامنځته کړې ده، له بهر پښې ایښودو وېرېږي. هغوی دې ته تیار دي، ترڅو هغه کار ته تر ابده ادامه ورکړي، چې هغوی هېڅ ځای ته نه رسوي؛ مګر د نوي کار ریسک ته غاړه نه ږدي.

ایا د بریمنو اشخاصو سلنې ته مو پام کړی دی؟: په یو ټولګي کې په معمول ډول زیات نه زیات دوه کسه داسې پیدا کوئ، چې لوړې نومرې اخلي. په یو شرکت کې په معمول ډول ۳ سلنه سم مسؤلیت او بهتره وده لري. په یو ښار کې یوازې څو بریمن او ډېر ځانګړي اشخاص پیدا کوئ او په نړۍ کې هم ډېر لږ کسان بریمن دي. له همدې امله د اکثریت نظر ښه لاربښوود نه دی. په حقیقت کې د بریا او ودې ستونزمن او سخت مسیر یوازې د لږ شمېر کسانو له خوا وهل کېږي او یوازې همدغه کسان د بریا له سم مسیر څخه خبر دي.

په اکثریت کې زیاتره په ړندو سترګو تصمیم نیسي: زیاتره خلک هوښیار نه دي او دغه موارد لکه دنده، موخې، د واده لپاره ښځه او د خپل ژوند نور موارد په ړندو سترګو او د ډېرې لږ هوښیارۍ له مخې انتخابوي. زیاتره اشخاص له کوم مشخص دلیل څخه پرته خپل کارونه انتخابوي او ترسره کوي، لکه دا چې ټول په یو عمر کې واده کوي، نو هغوی هم واده کړی، یا په کوم کار کې بوختېږي، یا زیاتره پکې د سهار پرځای د شپې له خوا درانه خواړه خوري.

آتم فصل

عزت النفس او پر نفس اعتماد

پر نفس اعتماد د ځان په اړه د نظر او قضاوت له څرنګوالي څخه عبارت دی، همدارنګه پر نفس اعتماد د ځان پېژندني، ځانته د درناوي او ځانته د ارزښت ورکولو په معنا ده. کوم اشخاص چې پر نفس اعتماد نه لري، د هغوی لپاره به ژوند ډېر سخت شي، په دې چې پر نفس د اعتماد کمښت به د ټولو فعالیتونو د پرمختګ لپاره په وګړي کې د انګېزې او لېوالتیا د نشتون سبب وګرځي.



پر نفس د اعتماد د پیاوړتیا ګامونه او کړنلارې

۱ . پر نفس د اعتماد کلیمې ته فکر وکړئ: د ورځې په اوږدو کې مو چې هره شېبه وخت پیدا کړ، پر نفس د اعتماد په اړه فکر وکړئ، دغه تفکر په اوږده مهال کې د دې سبب ګرځي، چې ورو ورو دغه مثبت عادت په ځان کې ووینئ.

۲ . خپل ځانته ارزښت ورکړئ: ځانته ارزښت ورکول تاسو ته ځواک دربښي او له بلې خوا له ګټه اخیستونکو اشخاصو څخه خلاصون پیدا کوئ.

۳ . زړورتیا ولرئ: لویان وایي: (زړور اوسه، ان که له زړه زړور نه یې، بیا هم د هغه تظاهر وکړه، هېڅوک به یې په تفاوت پوه نه شي). ان د زړورتیا تظاهر او دغه حالت ته ادامه ورکول هم د دې سبب ګرځي، ترڅو په پای کې په خپل چلند کې زړورتیا پیدا کړو.

۴ . خپل ظرفیت زیات کړئ: خپل ظرفیت د ټولو مسایلو پر وړاندې زیات کړئ، ترڅو د ډېرې کوچنۍ پېښې پر وړاندې منفي غبرګون ونه ښیې. خپل کارونه بې عیبه او بې نیمګړتیا مه ګڼئ او تل خپلې کمزورۍ او تېروتنې باید ومنئ. دا کار د دې سبب ګرځي، چې د نورو د ویناوو پر وړاندې انتقادمنونکي وګرځئ او د مثبت تفکر له مخې د هغو د حل په اړه اقدام وکړئ. له بلې خوا خپل علمي ظرفیت ته هم پراختیا ورکړئ.

۵ . دغه عادت چې تل نور له ځان څخه راضي ساتل غواړو، له منځه یوسئ. په دې چې هر انسان خپل ځانګړی باور او چلند لري، که چېرې موږ دغه باور ولرو، چې تول باید له موږ څخه راضي وي، نو په دې پوه شئ، چې په رښتیا مو ماتې خوړلې ده. ولې؟ ځکه د دغسې اشخاصو پر وړاندې خپل شته افکار باید له پامه وغورځوئ او د هغوی د راضي کولو لپاره باید هغه کارونه ترسره کړئ، چې هغوی یې غواړي او په همدې ځای کې مو پر خپل نفس د اعتماد مفکوره له لاسه ورکړې ده. څوک چې پر خپل نفس د اعتماد ساتل غواړي، هغه دې د نورو لپاره خپل وخت بېځایه نه ضایع کوي.

٦ . کوشش وکړئ، چې په تولنه کې پاتې شئ: په یوازېتوب کې پر نفس د اعتماد ساتل بې معنا دي. له دې څخه هېڅ وېره مه لرئ، چې په تولنه او ډله کې اوسئ. په پرله پسې ډول دغه جمله له ځان سره تکرار کړئ، که چېرې ما په دغې ځانګړې تولنه کې ځای نیولی دی، نو خامخا په دغې ډله کې د پاتې اشخاصو هم سطحه یم. له نورو څخه کم نه یاست، کولای شئ، خبرې وکړئ او خپل ځان څرګند کړئ.

۷ . یوه شېبه هم له ځانه مه بې پروا کېږئ، تل خپل ځانته ته د بل کس په سترګه وګورئ او خپل ځان تحلیل کړئ او وڅېړئ. خپل عیبونه له نظره تېر کړئ او د حللارې په لټه کې اوسئ.

۸ . خپل ظاهري وضعیت ته پاملرنه وکړئ.

۹ . تل د خدای تعالی شکرګذاره اوسئ، البته د هغه څه په خاطر چې موږ ته یې راکړي دي.

۱۰ . د خپلو توانایيو او ناتوانایيو یو لېست جوړ کړئ، بیا دا لیدلای شئ، چې څرنګه مو توانایی پر ناتوانایيو غلبه پیدا کوي.

۱۱ . د (نه) ویل زده کړئ، بېځایه ژمنه مه ورکوئ او خپل ځانته د ګناه احساس مه پیدا کوئ. (په دې اړه (۷۱) مخ ته مراجعه وکړئ).

۱۲ . خپل ځانته تل مثبت انګېزه ورکړئ او د هر ډول منفي جملې له ویلو څخه ډډه وکړئ.

۱۳ . د نورو درناوی وکړئ، ترڅو مو درناوی وشي.

۱۴ . تل رښتیني اوسئ، په رښتینولۍ کې ډېرې ښکلاګانې لیدلای شئ.

۱۵ . نورو ته ښېنه وکړئ، ترڅو وښېل شئ او دغه جمله تکرار کړئ، کوم خوند چې په ښېنه کې دی، په غچ کې نشته.
۱٦ . هره ورځ دغه ښکلی متن له ځان سره تکرار کړئ:
- زه غواړم، خپله ورځ ښه پیل کړم.
- خپل ټول منفي تکي په خپل ذهن کې په مثبتو ټکو بدلوم.
- په دې پوه شئ، چې ستونزې د حل وړ دي.
- غیرمنطقي غوښتنه له ناهیلی او خفگان سره یوشان ده.
۱۷ . د خپلو امکاناتو او محدودیتونو ارزونه: د توانایيو او محدودیتونو ترمنځ واقع بینانه تطابق، که چېرې کوم کس له وړاندې څخه د خپلو توانایيو د ارزونې تمه له ځانه ولري، هغه پر نفس د اعتماد خلاف گام اوچت کړی دی.
۱۸ . د ژوند د ځلانده ټکو ثبتول او یادونه: د خپل تېرمهال د کوچنیو او سترو بریاوو یو فهرست برابر کړئ، کله نا کله هغه له نظره تېر کړئ، د هغو یادونه او تکرارول تاسو ته یو ډول باطني خوښي درکوي.
۱۹ . په عمل کې د وړتیا ثابتول: خپل درسپارل شوي کارونه (کوچني او ستر) په ښه شکل ترسره کړئ او دغه کار سره په خپل چلند او عمل د نورو له خوا د تایید مهر ترلاسه کړئ. په معمول ډول هغه اشخاص چې خپل کارونه نیمه تمام پرېږدي، د ځان په اړه ښه احساس نه لري. د شخصیت د ارزونې معیار یوازې په سترو کارونو کې نه راڅرگندېږي، بلکې د کار د ترسره کولو په څرنگوالي کې تجلا پیدا کوي.
۲۰ . د لویانو د ژوندلیکونو لوستل: دا کار تاسو ته ځواک دربښي، ترڅو د سختیو پر وړاندې سر ټیټ نه کړئ، خپلې توانایی منظمې کړئ او له خپلو کمزوریو سره جنگ ته راپورته شئ. دا کار د دې سبب گرځي، ترڅو تاسو د شخصیت، ژوند او انسانانو مثبتو اړخونو ته ډېره پاملرنه ولرئ، زیاتره بریمن انسانان د کوشش، حوصلې، د بېوزلی او ناداری د زغملو له کبله عالي پوړونو ته رسېدلي دي. یوازې همدا بس دی، چې تاسو د بریمنو اشخاصو ژوند ولولئ. دا کار ډېر غوره دی او په ورځني شکل له ۵ تر ۱۰ دقیقو باید ترسره شي، ترڅو ډېر اغېزناک وي.
۲۱ . د عمومي معلوماتو زیاتول: عمومي معلومات تاسو ته دا فرصت درکوي، چې د ډول ډول مبحثونو لپاره د چمتووالي له مخې په بحث او د نظر په تبادلې لاس پورې کړئ او د

نورو له تشویق سره مخامخ شيئ، همدارنګه ځواک ترلاسه کړئ، ترڅو لا اوچت ګام پورته کړئ.
۲۲ . د فکر تمرکز: د ذره بین په څېر عمل وکړئ، رڼا متمرکزه کړئ او اور ترې پیدا کړئ، یعني له خورو ورو کارونو څخه پرهېز وکړئ. که چېرې ستاسو توانایي یو ځای ته راټوله شي، لا به بریالي وئ. (په خپلو لرلو شیانو تمرکز وکړئ).
۲۳ . ټینګ او جدي اوسئ، له کم کتلو او شرمنده ګی سره مبارزه وکړئ، په دې پوه شئ، چې شرمنده ګي یو ټولنیز معلولیت دی. د ډېرې مطالعې لپاره (٦٦) مخ ته مراجعه وکړئ.
۲۴ . په ډله کې نظر ورکړئ (ټولنه منل).
۲۵ . خپل ځان نظم او غور ته اړ کړئ او کوشش وکړئ، چې تل خندني او مسک اوسئ.
۲۶ . انتقاد منونکي اوسئ، د انتقاد ځواب په انتقاد مه ورکوئ. کوشش وکړئ، چې په سم شکل د انتقادونو اورېدو سره د ځان پېژندني (د کمزورۍ او ځواکمنتیا د ټکو د پېژندلو) زمینه برابره کړئ، همدارنګه له رغنده او محترمانه انتقاد څخه مه وېرېږئ.
۲۷ . ژوند ته هیله من اوسئ او له مایوسۍ او ناهیلۍ څخه ځان لرې وساتئ.
۲۸ . خپل ځان په قناعت او کمې تمې عادت کړئ.
۲۹ . له کوچنیو کارونو څخه پیل وکړئ او وروسته په سترو او غوره کارونو لاس پورې کړئ.
۳۰ . خپل د کمزورۍ ټکي ومنئ او خپلې مثبتې ځانګړتیاوې پیاوړې کړئ.
۳۱ . د خپلو بریالیو کړنو ستاینه وکړئ او د خپلو ماتو د جبران په لټه کې شئ.
۳۲ . خپل ځان له نورو سره مه پرتله کوئ: هېڅکله خپل ځان او خپلې بریاوې له نورو سره مه مقایسه کوئ. تل له ځان سره رقابت وکړئ؛ ځکه هر کس له خپلو ځانګړو شرایطو او امکاناتو څخه برخمن دی.
۳۳ . خپل محیط مدیریت کړئ: په هغو ځایونو کې ځان لږ حاضروئ، چې تاسو ته بېوسي، مایوسي او ناهیلي القا کوي؛ برعکس په هغو محیطونو کې باید ډېر حضور ولرئ، چې ستاسو وړتیاوې د پاملرنې یا ګټنې وړ ګرځي.
۳۴ . ریسک ومنئ: د ډېرې زده کړې د لید له مخې پر نویو تجربو کار وکړئ او له ماتې څخه مه وېرېږئ.
۳۵ . خپل ځواک په هغو چارو کې وکاروئ، چې ستاسو د بریا احتمال پکې ډېر زیات دی.

۳٦ . خپلې غوښتنې او هیلې کمې کړئ؛ د انسان عزت او سرلوړي له نورو څخه د مکررو غوښتنو د نه لرلو په ګرو کې دی. تر کومه چې کولای شئ، یوازې پر ځان متکي اوسئ. همدارنګه پر هغه څه چې یاست او لرئ یې، بسنه وکړئ، ترڅو پر نفس ډېر اعتماد ترلاسه کړئ.

د هغو اشخاصو ځانګړتیاوې چې پر نفس د اعتماد لرونکي دي

۱ . د ژوند په ورځنیو فعالیتونو کې اعتدال په پام کې ونیسئ.
۲ . په ژوند کې دیني باورونو او د هغو رغنده نقش ته پاملرنه وکړئ.
۳ . د ژوند د ستونزو پر وړاندې صبر لري او سختۍ د بریا مقدمه ګڼي.
۴ . مسؤلیت منونکي دي او له بېکارۍ څخه کرکه لري.
۵ . ځان پېژندنې ته ډېره پاملرنه کوي او په ډېر ساده شکل خپل محدودیتونه مني.
٦ . د یوې ډلې د مقتدرانه رهبرۍ قدرت لري؛ مګر د مشرۍ غوښتونکی نه دی.
۷ . پر ځان دومره واک لري، چې خپلې داخلي انرژۍ ته په پام دا کولای شي، هر وخت چې لازمه وي، نورو ته نه ووایي.
۸ . د خپلو استعدادونو د غوړېدا وړتیا لري او کولای شي، له هغو څخه ګټه واخلي.

پر نفس اعتماد او توکل

په دیني زده کړو کې پر خدای تعالی د توکل او اعتماد ډېره سپارښتنه شوې ده، تر دې چې د قرانکریم په اوو ایتونو کې ایمان او توکل ته پاملرنه شوې ده:
(عَلَى اللهِ فَلیَتَوَكلِ المُؤمِنُونَ) ژباړه: مؤمنان باید پر خدای تعالی توکل وکړي.

پوهان پر دې د باور له مخې چې یوازې پر نفس د اعتماد پر مټ د ژوند سخت او پېچلی مسیر شاته پرېښودای او کامیابۍ ته رسېدای شو، پر نفس اعتماد دغسې معنا کوي، چې انسان باید یوازې په خپلو ځواکونو او توانمندیو متکي وي او خپل ځان باید په خپل فردي او ټولنیز ژوند کې د بریا یوازینی عامل وګڼي. پر نفس د اعتماد په دغه تعریف کې په نورو ځان تکیه کول، له هغوی څخه د مرستې او همکارۍ غوښتنه او د نورو توانایيو او شتمنیو ته سترګې نیول سخت غندل شوي دي؛ ځکه په نورو باندې تکیـه د وګـړي د کمزورتیـا سبب ګرځي او له هغه څخه د کوشش او زیار ځواک اخلي. پر همدې بنسټ موږ باید په خپلو هغو ځواکونو او توانایيو چې خدای تعالی موږ ته راکړي دي، متکي اوسو، ترڅو له

هغو څخه د ګټې اخیستنې له لارې د خپل ژوند په ستونزمن مسیر کې خپل بار پر اوږو واخلو، نه دا چې د نورو په لور د ګدایۍ لاس وغځوو. پر نفس اعتماد یو ډول نظر تعریف شوی دی، چې وګړي ته دا اجازه ورکوي، ترڅو د ځان په اړه واقعي او مثبت نظر ولري او د دې سبب ګرځي، ترڅو فرد په خپلو توانایيو اعتماد وکړي او پر ژوند د کنټرول احساس ولري. پر همدې بنسټ له خپلو استعدادونو، مهارتونو، عیبونو او کمیو، له خپل انساني ارزښت او خپلواکۍ او خپل هغه مقام څخه چې هر کس یې په دې نړۍ کې لري، د فرد د پوهاوي سطحه پر نفس د هغه د اعتماد درجه په ډاګه کوي.

عزت النفس او ارزښت یې

عزت النفس یعنې د ارزښتناکوالي هغه احساس چې یو شخص یې د ځان په اړه لري. په اشخاصو کې چې دغه احساس هر څومره پیاوړی وي او خپل ځان ته ډېر ارزښت ورکړي، هماغومره به سالم وي. دا په حقیقت کې هغه مهم عامل دی، چې د دې سبب ګرځي، ترڅو اشخاص له ټولنیزو زیانونو په تېره له ایډز، اعتیاد، تاوتریخوالي، د تحصیلي سويې له ټیټوالي، لانجه ماری او ... سره لږ لاس او ګرېوان شي.
عزت النفس لرل په دې معنا نه ده، چې بېځایه پر ځان ویاړ وکړئ او په غرور او ځان غوښتنه اخته شئ. که چېرې دا لیدل غواړئ، چې ایا ستاسو د عزت النفس سطحه سالمه ده؟ بیا له ځانه دغه پوښتنې وکړئ:
ایا له خپل ځان سره مینه لرم؟
ایا داسې فکر کوم، چې ښه انسان یم؟
ایا د مینې وړ یم؟
ایا د خوښۍ وړ یم؟
ایا داسې احساس کوم، چې نورمال او مناسب انسان یم؟
کوم کسان چې په ټیټه سطحه عزت النفس لري، د هغوی ځواب دغو ټولو یا زیاترو پوښتنو ته مثبت نه دی. کېدای شي تاسو له هغو کسانو څخه یو اوسئ، چې په ټیټه سطحه عزت النفس لري. که چېرې همداسې وي، بیا کوم کار ترسره کولای شئ، ترڅو

خپل عزت النفس زیات کړئ؟ په ادامه کې د دغې پوښتنې او داسې نورو بنسټیزو پوښتنو ځواب د عزت النفس او د عزت النفس د زیاتوالي په برخه کې ترلاسه کوئ.

د هغو اشخاصو معیارونه چې په لوړه سطحه له عزت النفس څخه برخمن دي:

۱ . د ژوند په اوږدو کې د ځان لپاره په واقعیت ولاړ هدفونه ټاکي او هغو ته د رسېدو لپاره کوشش کوي.

۲ . د کار او فعالیتونو په ترسره کولو کې په نورو متکي نه دي او په خپلواک شکل د عمل کولو هڅه لري؛ البته د اړتیا په وخت کې مرسته غواړي.

۳ . د ورسپارل شوو فعالیتونو د ترسره کولو په برخه کې ډېر مسؤلیت منونکي دي.

۴ . له نورو څخه د خپلو کارونو په ترسره کولو کې لارښوونه غواړي؛ مګر په پای کې وروستی تصمیم په خپله نیسي.

۵ . خپلې ناکامۍ او ماتې مني او هغه خپلو راتلونکو بریاوو ته د رسېدو په موخه یو پول ګڼي.

٦ . په خپلو بریاوو ان که کوچنۍ هم وي، ویاړي.

۷ . د خپلو بریاوو او ماتو په اړه خبرې کوي او هغه د نورو په واک کې ورکوي.

۸ . له خپلو ټولګیوالو او ملګرو سره ښه اړیکه ټینګوي او له هغوی سره د لانجې په وخت کې د ستونزې حل لټوي، په خپل منځ کې خبرې کوي او هېڅ ډول لانجه ناحله نه پرېږدي.

۹ . خپل احساسات او عواطف په اسانۍ سره بیانوي.

۱۰ . له ستونزو سره د مخېدو په حالت کې د بېوسۍ او ناهیلۍ احساس نه کوي.

۱۱ . په اسانۍ سره خپل مسایل او ستونزې مطرح کوي او د حللارې په لټه کې دي.

۱۲ . له کومې وېرې او شرمنده ګۍ پرته خپلې پوښتنې مطرح کوي.

۱۳ . د ځان په اړه مثبت نظر لري او منفي افکار له خپل ذهن څخه باسي.

د عزت النفس او پر نفس د اعتماد اړیکه: عزت النفس موږ ته دا امکان برابروي، چې په پام وړ کار کې پر نفس کافي اعتماد ترلاسه کړو. د دې ترڅنګ پر نفس په اعتماد د عزت النفس اغېز پر عزت النفس د پر نفس د اعتماد اغېز ډېر زیات دی. د عزت النفس او پر نفس د اعتماد توپیر: عزت النفس په ټولیز شکل په هرې برخې

اغېز کوي؛ مګر پر نفس اعتماد شاید په یوې یا څو ساحو کې شتون ولري. همدارنګه که عزت النفس هر څومره زیات شي، بهتره دی او هېڅکله د هغه زیاتوالی موږ ته زیان نه رسوي؛ مګر پر نفس اعتماد شاید کله کله دروغجن وي او د هغه له حده ډېر زیاتوالی شاید د غرور یا همداسې نورو مواردو په شکل زموږ په زیان تمام شي.

د پر نفس اعتماد او عزت النفس ګډه کیسه: یوه ورځ په یوې

ټکسي کې ناست وم او له ۳ نورو مسافرو سره (چې شاته ناست وو) د مقصد په لور د حرکت په حال کې وم. د معمول له مخې راډیو هم روښانه وه او په ارامه ارامه د چلوونکي زمزمې هم اورېدل کېدې. تر دې چې یو مسافر چې په اتفاقي ډول میده پیسې هم ورسره نه وې، د ۱۰۰۰ افغانیو یو بانکنوټ سره ښاغلی چلوونکی ډېر په غصه کړ.

کله چې شخص له موټر څخه کوز شو، چلوونکي په چیغو پیل وکړ، چې دغسې سورلی د موټروانانو عصاب خرابوي او هېڅ شرایط نه درک کوي، چې له سپرېدو وړاندې باید خپلې پیسې ماتې کړي. دومره ډېر یې وویل، چې په موږ درېیو کې هېڅ یو د سورلی په توګه دا جرأت نه درلود، چې وښیو، له ځان سره میده پیسې نه لرو.

په لاره کې یې له دوه درې نورو موټروانانو سره هم لفظي شخړه وکړه او ویې ویل، هسې ډېر هارنونه وهئ، له تېل پلورونکي سره یې هم جنجال وکړ. دغسې کیسې په بېلابېلو ځایونو کې راته تکرار شوې دي، کله چې موږ درې کسه ترې ښکته شوو، یو وایي، دغه کس خو ډېرې خبرې وکړې، بل کس وویل، ټکسي چلوونکي او همداسې نور اشخاص له خپل ژوند څخه څومره ناهیلي دي.

بل کس د همدردۍ ښودلو سره خپل احساسات څرګند کړل.

مګر واقعیت دا ؤ، چې چلوونکی په وینا کې هغه هم په خپله ټکسي کې پر نفس له پوره اعتماد څخه برخمن ؤ؛ مګر کومه محتوا یې چې د خبرو لپاره په پام کې نیولې وه، هغې د هغه د ټیټ عزت النفس ښودنه کوله.

له همدې مخې له دې وروسته هر کله چې له ورته مورد سره مخامخ کېږو، یوازې باید نور د ټیټ عزت النفس له مخې ونه پېژنو؛ بلکې ښه دا ده، چې په ژوند کې له هرې کیسې څخه درس واخلو او له هغه په ګټه په خپل ځان او خپل چلند کار وکړو.

د بچیانو د عزت النفس د پیاوړتیا لپاره عملي طریقې

۱ . ستاسو د بچیانو د عزت النفس د پیاوړتیا لپاره لومړنی گام دا دی، چې خپل بچي ته باید داسې نامناسب نوم انتخاب نه کړئ، چې ټول عمر د هغه د خفگان او سرټیټی سبب شي.

۲ . هره ورځ خپل بچی په غېږ کې ونیسئ.

۳ . په خپلو بچیانو کې تل ښېگنې، ځواکمن او مثبت ټکي ولټوئ.

۴ . د خپل بچي خبرو او نالښت ته سم غوږ ونیسئ. د هغه خبرې مه پرېکوئ، یا د هغه جملې مه وربشپړوئ. هغه احساس ته بشپړ پام وکړئ، چې په هغوی کې شته دی.

۵ . خپلو بچیانو ته ارزښت ورکول د دې سبب گرځي، ترڅو له هغوی سره صمیمانه او عاطفي اړیکه جوړه کړای شئ. دا ستاسو د بچي د عزت النفس د پیاوړتیا یو اصل دی.

٦ . د خپلو بچیانو د خوښې وړ لوبو وسایلو ته ارزښت ورکړئ.

۷ . خپل بچي ته بل فرصت ورکړئ، ترڅو خپله خطا او تېروتنه اصلاح کړي.

۸ . د خپلو هغو بچیانو په خاطر چې کوچنیان دي، هر هغه کار پرېږدئ، چې لرئ یې او هره شپه هغوی د خوب بستري ته بوځئ او ورته کیسې وکړئ.

۹ . د خپل بچي بریاوې ولو که کوچنی او وړې هم وي، وستایئ.

۱۰ . په دې ځان مه عادتوئ، چې خپل بچی د نورو له بچي سره پرتله کړئ.

۱۱ . ستاسو ځینې د خوښې وړ کتابونه شاید ستاسو بچیانو ته جالب او د فهم وړ وي، له همدې مخې هغه هغوی له سره ولولئ.

۱۲ . خپل بچیان یو دم هغو کارونو ته مه اړباسئ، چې ترې وېره لري.

۱۳ . کله چې ستاسو بچیان له تاسو سره خبرې کوي، خامخا یې ځواب ورکړئ. په ډالیو کې یوه ډېره ارزښتناکه ډالۍ دا ده، چې خپل وخت هغه ته ځانگړی کړئ. د خپلو بچیانو د خبرو له پامه غورځول د دې سبب گرځي، ترڅو هغوی داسې احساس کړي، چې یو بې ارزښته کس دی.

۱۴ . کله چې په سفر کې یاست، خپلو بچیانو ته زنگ ووهئ او ورته ووایئ، چې زړه مو ورپسې تنگ شوی دی.

۱۵ . خپلو بچیانو ته تل دغه نظر ورالقا کړئ، (په دې پوهېږم، چې ته د هغو کارونو د ترسره کولو له عهدې وځې).
۱٦ . هرکله چې له تاسو څخه تېروتنه وشوه، له خپلو بچیانو څخه عذر وغواړئ؛ مګر په ځلونه نه.
۱۷ . خپل بچي ته د ورځنیو عادي کارونو د مسؤلیت ورسپارلو له مخې هغه یو مسؤلیت منونکی کس وروزئ. (لکه ګلدانی ته د اوبو ورکولو کار).
۱۸ . که چېرې ستاسو بچیان ګوښه ګیره او شرمنده وي او په ډله کې د ارامی احساس نه کوي، د نورو په مخکې یې درناوی وکړئ او په یوازېتوب کې یې په غېږ کې ونیسئ.
۱۹ . د خپلو بچیانو په مخکې د هغه بریاوې نورو ته په ډاګه کړئ.
۲۰ . خپلو بچیانو ته دا ورزده کړئ، چې باادبه او بانزاکته وي. ادب او نزاکت د دې سبب ګرځي، ترڅو هغه په ټولنه کې ډېر عزت النفس ولري.
۲۱ . خپل بچیان دې ته مه پرېږدئ، چې ویډیویي لوبو او جنګي فلمونو ته مخه کړي.
۲۲ . که ټاکلې وي، چې په کورنۍ کې مو مهمه پېښه (که ښه وي، یا بده) رامنځته شي، نو صبر مه کوئ، ترڅو په وروستۍ دقیقه کې د هغې خبر خپلو بچیانو ته ورکړئ. که چېرې دغسې کار وشي، هغه بیا داسې احساسوي، چې شتون یې په کورنۍ کې بې ارزښته دی.
۲۳ . خپلو بچیانو ته د داسې توهین امېزه کلیمو او عبارتونو لکه خوسیه! یا ته هېڅ په درد نه خورې، له کارولو څخه ځانساتنه وکړئ.
۲۴ . تر کومه چې امکان لري، د خویندو او ورونو د اړیکو په اړوندو مسایلو او ستونزو کې لاسوهنه مه کوئ. په معمول ډول هغوی په خپله خپلې ستونزې ښې حلوي.
۲۵ . د خپل بچي خصوصي حریم او شخصي چارې محترمې وګڼئ.
۲٦ . له خپلو بچیانو سره دا مرسته وکړئ، ترڅو له هغو بدني بدلونونو څخه خبر شي، چې د لویېدو او ځوانۍ په دوره کې پکې پیدا کېږي.
۲۷ . د هر کال په پای کې له خپلو بچیانو سره یوځای د دوولسو تېرو میاشتو فردي او کورنۍ بریاوې او لاسته راوړنې مرور او وارزوئ.
۲۸ . کوشش وکړئ، چې په چلند، نظر او جامو اغوستو کې ښه الګو اوسئ.
۲۹ . خپل بچی په مناسبو جامو او مناسب وضعیت کې جومات او ښوونځي ته ولېږئ.

۳۰ . له خپلو بچیانو سره د کور او کورنۍ د روانو چارو د ښه والي په اړه په پلان جوړونه کې مشوره وکړئ.

خپل ماشومان څرنګه باجرأته وروزو؟

که چېرې خپل ماشومان باجرأته روزل غواړو، نو نړۍ ته د هغوی له راتلو وړاندې د هغوی د ژوند لپاره هراړخیز لازم ترتیبات باید ولرو او همدارنګه تر اوه کلنۍ پورې د هغوی ټولو غوښتنو ته، پرته له هغو غوښتنو څخه چې د ستونزو سبب ګرځي، په مطلق شکل هو ووایو. له دې وروسته له اوه کلنۍ څخه تر څوارلس کلنۍ پورې د کور او بهر په ټولو چارو کې له هغوی سره باید مشوره وکړو او له هغوی څخه باید مشوره او لارښوونه وغواړو، ترڅو د هغوی مغز حرکت پیدا کړي او له هغوی څخه باید داسې پوښتنه وکړو، چې فکر کولو ته اړ شي. له څوارلس کلنۍ څخه وروسته باید د کور وزیر وي او تاسو د کور ولسمشر. دغه راز د اقتصادي، ټولنیزو، فرهنګي او ... فعالیتونو ستره برخه باید هغوی ته تسلیم کړئ او تاسو د هغوی له کړنو څخه باید په جدي شکل څارنه او ارزونه ولرئ او هېڅکله هغوی ته بدني تنبیه مه ورکوئ، یعنې د هغوی له وهلو ټکولو څخه مخنیوی وکړئ، په دې چې تنبیه د دغو ستونزو پایله ګرځي: د شخصیت سپکول، د تسلیمۍ منلو روحیه پیدا کول، کینه، په جرم کې مهارت پیدا کول، تشویش، پر نفس د اعتماد له منځه تلل، مایوسي او ناهیلي، دروغ ویل، د ذهن کمزورتیا، د ارادې کمزوري او دا چې هغوی د شاوخوا کسانو په نسبت بې تفاوته کوي او په مجموع کې د ماشومانو د جرأتمندۍ د سلبېدو سبب ګرځي.

په همدې خاطر د نشه یي توکو او سوء استفاده کوونکو د خطرناکو کړو وړو پر وړاندې د تنکیو زلمیو او ځوانانو د خوندي ساتنې لپاره د جرأتمندۍ مهارت ډېر لازم او اړین دی، ترڅو هغوی وکړای شي، د دغو تهدیدونو پر وړاندې مبارزه وکړي.

جرأتمندي هغه مهارت دی، چې ستاسو ماشومانو ته دا اجازه ورکوي، ترڅو له هر ډول تاوتریخوالي، لانجې او د نورو په حقونو باندې له تېري څخه له ګټې اخیستنې پرته په ډېر معقول، ارامه، ازادانه او پر نفس د بشپړ اعتماد په چوکاټ کې د نورو حقونو ته د درناوي ترڅنګ، د یو موقعیت په اړه د خپلو افکارو، احساساتو، غوښتنو او ارزښتونو په مستقیمه او رښتینې څرګندونې لاس پورې کړای شي او له خپلو حقونو څخه دفاع وکړي؛ پرته له دې

چې د هغوی فردي او ټولنیز حیثیت ته صدمه ورسېږي او همدارنګه دا وکړای شي، چې د جرأتمندۍ له ټېټو ګټو څخه برخمن وي:

- که چېرې له هغوی څخه نور خلکي غیرمنطقي لکه د سګرټ څکولو، د نشه یي توکو د کارولو او شراب څښلو، د جنسي اړیکو او ... غوښتنه ولري، خپل ځان ورته نه تسلیموي، بلکې په قاطعیت او صراحت سره د رد ځواب ورکوي او د هغوی د (نه ویلو) وس ډېر زیات دی، یا په بل عبارت نور د نورو خلکو خفه کېدو ته اندېښمن نه دي.

- په ډېرې اسانۍ سره خپل مثبت او منفي احساسات په ډاګه کوي او په دې برخه کې کومه ستونزه نه لري، په دې ډول چې د ګناه احساس نه کوي؛ ځکه په بشپړ شکل په دې پوهېږي، چې د هغوی دنده د ټولو ملګرو خوشحاله ساتل نه دي.

- د ټولنیزې اړیکې او تعاملاتو د ټینګولو لپاره له بشپړ توان څخه برخمن دي.

- صریح دي، یعنې د اړتیا په وخت کې خپل نظر په ساده، د فهم وړ، مستقیم، لنډ او بې واسطې شکل بیانوي.

- د اړتیا په وخت کې خپل مخکیني تصمیمونه بدلوي، داسې چې که چېرې یې وړاندې د خپل ملګري غوښتنې ته مثبت ځواب ورکړی وي؛ اوس که مصلحت نه وي، په اسانۍ سره ورته (نه) وایي.

- د ځان په اړه ښه احساس لري، خپل ځان او نورو تـه درنـاوی لـري. لـه همـدې مخـې منطقي تصمیمونه نیسي.

- په همېشني شکل خپل کره وړه ارزوي. د غصه کېدو وخت کې خپل قهر څرګندوي او مقابل لوري ته د هغه دلیل په ډاګه کوي.

- د اړتیا او ابهام په وخت کې له نورو څخه پوښتنه کوي.

- د خبرو په وخت کې په قدرت او صلابت خبرې کوي.

د جرأتمندۍ او د ځان څرګندولو د مهارت د ترلاسه کولو لپاره، قدرمن پلرونه او قدرمنې میندې د ماشومتوب له وخته خپلو بچیانو ته باید لازم ټکي وروښیي، ترڅو هغوی وکړای شي، د ځوانۍ په ورځو کې پر دغه مهارت د سمبالتیا لـه مخـې لـه زیـان لیـدلو څخـه خوندي پاتې شي.

نهم فصل

په وینا کې د جرأت ځرنګوالی

کمزورې وینا او له هغې څخه نه رضایت مختلف عوامل لري، چې تاسو باید په خپله هغه پیدا کړئ او د لرې کولو لپاره یې باید کوشش وکړئ؛ مګر مهم لاملونه یې بې جرأتي، د ځان په اړه منفي افکار او پر نفس د اعتماد نه لرل دي. که چیرې په دې وتوانیږئ، چې له وینا وړاندې هغه پیاوړی او ځانته یې تلقین کړئ او منفي افکار په مثبتو افکارو بدل کړئ، بیا ستاسو ویره له منځه ځي. د منفي افکارو څو بېلګې چې په ډله کې له خبرو کولو څخه د ویرې سبب ګرځي، دا دي:



۱ . که زه وینا وکړم، له دې ویریږم، هسې نه چې عصبي او وارخطا شم او دا ونه شم کړای، چې خپل نظرونه په روښانه شکل بیان کړم.

۲ . زه هېڅکله باید تشویش ونه لرم.

۳ . که سمه وینا ونه کړای شم، نو ټول مې مسخره کوي.

۴ . دغه کار دا ښيي، چې زه یو چټي او سپک شخص یم.

که چیرې تاسو دغه منفي افکار په مثبتو افکارو بدل کړای شئ، نو په یقین سره به ستاسو ستونزه حل شي، یعنې د دغو پرځای داسې فکر وکړئ:

۱ . که زه وینا وکړم، شاید لومړی عصبي او وارخطا شم؛ مګر دا طبیعي ده؛ خو کله چې په وینا پیل وکړم، بیا ډېر ارامه کېږم.

۲ . زه د نړی ستر غونډه پرمخ وړونکی او ویناوال نه یم؛ مګر دا کولای شم، چې خپل پام وړ نظرونه په جرأت وړاندې کړم.

۳ . د وینا په ترڅ کې هیجان لرل ستونزه نه لري، موږ ټول پـه دغـه وخت کې دغسې احساس پیدا کوو.

که چېرې موږ د خپل تشويش په مقابل کې مقاومت وکړو، وضعه لا بدېږي، لـه همـدې مخې هغه بايد ومنو، نه دا چې هغه لا ځانته ډېر کړو.

د دغه منفي فکر په اړه چې شايد تاسو مسخره کړي، ځانته داسې ووايئ: لازمـه نـه ده، چې د نړۍ ټول خلک ما ومني؛ ځکه زه هېڅکله يو کامل انسان نه يم، نو د ځينو له خوا د تمسخر وړ گرځېدل طبيعي دي. د دغه منفي فکر پـه اړه چـې چټـې او سپک شخص ياست، ځانته دا ووايئ: په غونډه کې د سمې وينا او د دې ترمنځ چې زه يـو خـوار، بـې ارزښته او چټي انسان يم، هېڅ اړيکه نشته او دا غلط باور دی، چې ځينې ما نه مني او سپک مې گڼي، ټول خلک ما سپک او خوار نه گڼي. تاسو بايد په دې پوه شئ، چې ډېر اغېزناک ويناوال هغه کسان دي، چې له نورو ډېر په غونډه کې له وينا کولو څخـه وېـره لري. يوازې د خپل ځان په اړه له قضاوت او نومره ورکولو څخه ډډه وکړئ او خپل ځـان هغسې ومنئ، څرنگه چې ياستئ. خپل واقعي افکار او احساسات نورو ته په ډاگه کړئ، وروسته له هغه کولای شئ، چې تکړه ويناوال اوسئ.

له وينا څخه د وېرې د مهار لپاره کړنلاره:

۱ . ژوره ساه اخيستل زده کړئ او تمرين يې کړئ. دغه ډول ساه اخيستل شايد ستاسو وېره کمه کړي او سربېره پر دې ستاسو خبرو ته شايد ارامه اهنگ ورکړي او تاسو شايد لږ وارخطا او مشوش وښيي.

۲ . په خپل بدن تکيه وکړئ. دا په دې معنا چې د خبرو په وخت کـې د خپـل بـدن لـه وضعيت څخه خبر اوسئ او هغه ارامه وساتئ. د خبرو په وخت کې يوازې له سر او خپلو لاسونو څخه مرسته مه اخلئ، ستاسو د بدن حرکتونه شايد د نورو پر ذهن ستاسو د کليمو په اغېز کې اغېزناک وي.

۳ . له تشويش لرلو څخه مه وېرېږئ، ځانته دا اجازه ورکـړئ، چـې د خلکـو مخـې تـه د درېدو په اړه تشويش ولرئ او له ځانه دا تمه مه لرئ، چې دغه تجربه له تشويش او وېرې پرته پای ته ورسوئ.

۴ . دومره رښتيني اوسئ، چې ستاسو مخاطبان هغه احساس کړي. ان که ستاسو وېـره هم په ډاگه شي، بيا هم مه وېرېږئ، له هغې څخه په خپله گټه، گټه اخيستنه وکړئ. کله

چې خلک دې ته متوجې شي، چې له هغوی سره ربښتیني يئ، نو ستاسو ربښتینولي او صداقت به هغوی ستاسو په لور راجذب کړي.

۵ . یوازې وینا مه کوئ، له مخاطبانو سره په دوه اړخیزو خبرو هم لاس پورې کړئ. له وړاندې څخه داسې پوښتنې تیارې کړئ، ترڅو یې له خلکو څخه وپوښتئ او دا اجازه ورکړئ، چې هغوی د خپلو زده کړو، احساساتو او تجربو څرګندولو سره په هغه څه کې ګډون وکړي، چې ستاسو له خبرو سره تړاو لري. د دغو پوښتنو مطرح کول به د وینا له پیله، اورېدونکو ته دغه احساس ورکړي، چې له دوستانه خبرواترو سره مخ دي او یوازې تاسو متکلم نه یاست. دا چې دا وګورئ، چې دغسې خبرې پر تاسو هم مثبت اغېز لري او تر ډېره حده تاسو ارامه او په طبیعت کوي، نو سخت به حیران شئ.

٦ . د پوره معلوماتو له مخې په وینا لاس پورې کړئ.

۷ . د تخصصي لغتونو له کارولو څخه ډډه وکړئ.

اغېزناکې خبرې اترې:

هغه خبرې اترې یا مرکه چې پر مخاطب او اورېدونکي ډېر اغېز لري، اغېزناکه خبرې اترې نومېږي. د ځینو مهارتونو زده کولو سره د اغېزناکو خبرو اترو چل زده کولای شو. خبرې اترې دوه اړخیزه اړیکه ده. که څه هم د خبرو اترو دغه مهارتونه، طریقې او اصول په جمعي ویناګانو کې هم کارول کېږي؛ مګر خبرې اترې په تاکید سره د هغو ځایونو لپاره دي، چې مخامخ او متقابل شکل ولري.

په خبرو اترو کې لاندیني پنځه موارد په پام کې ونیسئ

۱ . ځان څرګندول (له مخاطب سره د اړیکې د ډول او ژورتیا له مخې د خپلو احساساتو، موخو او غوښتنو بیانول).

۲ . صراحت (سمې او رسا خبرې کول).

۳ . له مبالغې څخه پرته د مخاطب د مثبتونو ځانګړتیاوو تعریفول او ستایل.

۴ . ښه غوږ نیول.

۵ . په خبرو کې ربښتینولي او د مقابل لوري په اړه د ادب او درناوي په پام کې نیول.

نوټ: خدای تعالی فرمایي، (قُولُوا لِلنَّاسِ حُسناً) ژباړه: له خلکو سره په نېکه ژبه خبرې وکړئ. (بقره سورت).

په خبرو اترو کې اغېزناک عوامل: په ګټورو خبرو اترو کې په لاندې شکل پنځو بنسټیزو اغېزناکو عواملو ته اشاره شوې ده:

کلامي عامل (په ژبه ویل شوې کلیمې او پیغام).

غږیز عامل: (د ویونکي د غږ اهنګ او اواز).

لیدنیز (بصري) عامل (د ویونکي ظاهري ښکلا او سینګار).

د ویونکي پوهه او توانایي (د پیغام په انتقال کې د ویونکي علمي تسلط او توانایي).

د اورېدونکي پوهه او توانایي (د پیغام په ترلاسه کولو کې د اورېدونکي علمي تسلط او توانایي).

د اغېزناکو خبرو اترو لپاره پورتني عوامل له یو بل سره باید همغږي وي، ترڅو پیغام ولېږدولای شو. له دغو عواملو سره هممهاله د خپلو خبرو په اړه د ویونکي اعتماد، باور او ډاډ د اغېزناکو خبرو اترو لپاره ډېر مهم دي. همدارنګه د اغېزناکو خبرو اترو لپاره لاندینیو پړاوونو ته پاملرنه وکړئ:

۱ . تود، محترمانه او صمیمانه سلام اچول او احوال پوښتل.

۲ . د ناسمې ګټې لپاره نه، یوازې د خبرو اترو لپاره لنډه معرفي.

۳ . اصلي موضوع وړاندې کول.

۴ . په خوږو او زړه وړونکو کلیمو د خبرو اترو پای ته رسول.

د بیان فن

د فن کلیمه د تخصص معادله ګڼلای شو او د بیان فن یعنې دا چې له خپلو ټولو ارتباطي اجزاوو څخه مخاطبانو ته غوره پیغام انتقال کړای شئ او په دقیقه توګه هغه څه ترلاسه کړئ، چې ستاسو د اړتیا وړ دي. د دغه تخصص د ترلاسه کولو لپاره ځینې شاخصونه د پام وړ دي، چې لاندې ورته اشاره شوې ده:

د ټورو سم ادا کول: د کلیمو، جملو او عبارتونو سم تلفظ.

د کلیمو سم اداکول: د کلیمو سم اداکول یعنې دا چې هره کلیمه هغسې ولولئ، څرنګه چې ده، لکه کله چې د زړورتیا کلیمه بیانوئ، نو د هغې د اجرا لهجه باید حماسي

وي او کله چې د وېرې کليمه بيانوئ، نو د اجرا لهجه يې بايد له وېرې سره مله او داسې وي، لکه يو کس چې د وېرې په حالت کې خبرې کوي.

له مناسبو لغتونو او عبارتونو څخه ګټه اخيستل: د کليمو د اخر له نښلولو، د کليمو له ژوولو او په ناسم او نيمګړي شکل د کليمو له اداکولو څخه پرهېز وکړئ، د لغتونو د بشپړ تلفظ په پام کې نيول مهم دي.

غږ: غږ هغه وسيله ده، چې د خبرو په وخت کې نور پرې تشويقوئ. په غږ کې د بيان لحن، د غږ زير او بم حالت، تېزوالي، ټينګار او فشار، ځنډ او وقفو ته بايد پاملرنه وکړو.

مناسب اهنګ او لحن: لحن يعنې ښه او موزون اواز، د غږ وېستنه بايد له شته شرايطو او پر هغې له واکمنې فضا سره بايد متناسبه وي او داسې بايد ترسره شي، چې پر مخاطب ډېر زيات اغېز ولري.

تاسو ښاغلي! يو کاغذ راواخلئ او هغه په دوو برخو ووېشئ. د خپل ځواک او کمزورۍ ټکي پر کاغذ وليکئ او ځان وارزوئ، چې څرنګه کولای شئ، له وېرې پرته عالي وينا ولرئ. همدارنګه د ځان لپاره د وينا د محتوا يو چک لېست لکه عنوان، متن، پوښتنې او ... برابر کړئ او د کورنۍ د غړو مخکې د وينا په تمرين لاس پورې کړئ.

لسم فصل

له ستونزه جوړونکو اشخاصو سره څرنګه چلند وکړو

له ستونزه جوړونکو وګړو سره د چلند طریقې او لارې چارې موږ ټولو په تېره مدیرانو، مسؤلینو او هغو کسانو ته چې تر امر لاندې یې نور کسان کار کوي، ډېرې لازمي او اړینې دي. په دې چې ستونزه جوړونکي وګړي زموږ په شاوخوا کې شتون لري او د دغو کسانو پر وړاندې زموږ وېره، تشویش او ان بریا شاید زموږ کاروبار، ژوند او فعالیتونو ته زیان ورسوي او کېدای شي د مشتریانو د له لاسه ورکولو یا د یوې ادارې د کارمندانو ترمنځ د سړو او کمزورو اړیکو سبب شي. په دې چې د ټولې ورځې اته ساعتونه له هغو کسانو سره په تعامل کې چې نوم یې همکار دی، فکر پرې وکړئ، چې د کال په اوږدو کې به دغه شمېر څومره زیات شي. موږ ډېر ساعتونه له خپلو همکارانو سره تېروو. که چېرې ښه چانس ولرو، کېدای شي په هغوی کې له څو دانو سره ښه ملګري شو او ملګري پاتې شو. دا باید له یاده ونه باسو، چې د کار په چاپېریالونو کې د سلیقې اختلاف او کلتوري تفاوت، یوه معمول پېښه ده، چې موږ کې زیاترو ورسره خپل چلند کړی دی؛ مګر ستونزه جوړونکي اشخاص د کار په چاپېریال او ټوله اداره منفي اغېز کوي. نو د ستونزه جوړونکو اشخاصو مثالونه موږ له حللاره سره یوځای په دغه کتاب کې راوړي دي، ترڅو وکړای شئ، د هغوی له شر څخه په امن کې پاتې شئ.

- که چېرې له شوخي کوونکو او په اصطلاح ټوکي اشخاصو سره مخامخ شوئ، تاسو ورسره شوخي مه کوئ، که چېرې یې خپلې شوخی ته ادامه ورکړه، نو د شوخی زیانونه ورته توضیح کړئ، چې شوخي زموږ د دواړو د بې عزتی سبب ګرځي او زموږ پر ښو اړیکو ډېرې بدې اغېزې کوي. (په دې اړه (۳۴) مخ ته مراجعه وکړئ).
- که چېرې له چغلخور شخص سره مخامخ شوئ، هغوی ته ووایئ، چې ولې مو زما په اړه چغلګري کړې ده. دا کار د دې سبب ګرځي، ترڅو چغلخور شخص په تاسو پسې ډېرې خبرې وکړي. کوشش وکړئ، چې له دغو کسانو سره په خبرو اترو کې ښکېل نه شئ او د خپل شخصي ژوند جزیات هغوی ته مه په ډاګه کوئ او څه شی چې ستاسو په اړه وایي، ورپسې مه ګرځئ او پر ځان یې مه راوړئ. په دې اړه فکر وکړئ، چې د کاري چاپېریال

ډنډورې کنټرولاى شئ. په خپل چلند تمرکز وکړئ، ترڅو نورو ته ښه الګو اوسئ او د هغو مسايلو په اړه له چغلخور سره خبرې مه کوئ، چې په چغلګرۍ نه ارزي.

- که چېرې له رټونکي شخص سره مخامخ شوئ، کوشش وکړئ، چې د رټلو لپاره د هغوی کوشش منحرف کړئ او تاييد وړ واقعيتونو ته يې مخ واړوئ، همدارنګه د نورو د رټلـو پـه لوبه کې ورسره ملتيا مه کوئ. دا کار دغه مرسته کوي، ترڅو هغه الګو له منځه لاړه شي، چې رټونکی شخص يې د نورو د تورنولو لپاره رامنځته کوي. دغو کسانو ته مشخصه پوله معلومه کړئ او اجازه مه ورکوئ، چې تاسو هغه حد ته ورسوي، چې د ناکرارۍ احساس وکړئ. په دې ډول کولای شئ، چې د هغوی له نېش څخه په امن کې پاتې شئ.

- که چېرې له عصبي اشخاصو سره مخامخ شوئ، وړاندې له دې چې کوم انتقاد پر هغوی وکړئ، د هغه ارزښت په خاطر چې د کار په محيط کې يې زيات کړی دی، ترې قدرداني وکړئ. که چېرې د عصبي شخص د خوی بدلول پر تاسو اغېز وکړي، ورتـه ووايـئ، چـې چلند يې تاسو ته ستونزه جوړونکی ګرځېدلی دی. کله چې عصبي کېږئ، نو خپله ارامتيا وساتئ او د امکان په صورت کې کوشش وکړئ، چې هغه ارامه کړئ. دا بايد په پام کې ونيسئ، چې تاسو په ډېر احتمال دا نشئ کولای، چې د دغو وګړو چلند بدل کـړئ، لـه همدې مخې کله چې په سختو شرايطو کې د دغو کسانو له تونډو احساساتو سره مخامخ شوئ، کوشش وکړئ، چې خپلې ګټې خوندي کړئ.

- که چېرې له کنټرولونکي شخص سره مخامخ شوئ، کوشش وکړئ، په دې پوه شئ، چې د کار په چاپېريال کې کنټرولونکی شخص هغه څوک دی، چې په معمول ډول په نـورو نيوکه کوي او ګوته ورته نيسئ، لکه ولې په هغې طريقه کارونه نه ترسره کوي، چې هغه معلومه کړې ده او ان کېدای شي له دې هم وړاندې پېښې کېږدي او د داسې موقعيتونو د کنټرول په لټه کې وي، چې د هغوی په کار پورې هېڅ تړاو نه لري او له نورو څخه شايد نامعقولې تمې ولري. ښه ده، په دې پوه شئ، چې دغه کسان شايد يوې ادارې يا شرکت ته ارزښتناک وي؛ ځکه چې جزياتو ته ډېره پاملرنه لري؛ مګر له کنټرولونکي کس سره د اغېزناکې اړيکې ټينګول شايد يوه ستره ننګونه وي، په تېره کله چې دغسې کس ستاسو رئيس يا سرپرست وي. ځينې هغه کړنلارې چې له تاسو سره مرسته کولای شئ، په دې ډول دي، له هغه څخه جزياتو ته د پاملرنې او ستاسو په کار کې د ګډون په خاطر مننه وکړئ، هغه ته پوره جزيات وړاندې کړئ او له هغو ابهاماتو څخه پرهېز وکړئ، چې شايد د

هغه د تشویش زیاتېدو سبب شي، کله چې موقعیت تاسو ته ځانګړی ارزښت ونه لري، یا ستاسو پر عمل اغېز نه کوي، دغه اجازه ورکړئ، چې هغه د چارو کنټرول پـه لاس کـې واخلي.

- که چېرې له قرباني شخص سره مخامخ شوئ، کوشش وکړئ، چې له هغوی سره د خبرو په وخت کې صبرناک اوسئ او کله چې له خپلو نامطلوبو شرایطو څخه شکایت کـوي، کوشش وکړئ، چې د هغوی د خبرو خلاف شواهد هغوی ته وروښیئ. د بېلګې په توګه که چېرې دغسې کس ادعا کوي، چې په قصدي شکل د ځینو مهمو پېښو په جریان کې نه دی واقع شوی، ورته دا واضح کړئ، چې د خپلې ناروغۍ په خاطر په یـوې غونـډه کـې حاضر نه ؤ او له همدې امله له ځینو پېښو څخه ناخبره دی. د دغـو عبـارتونو ویـل لکـه (افسوس کوم، چې دغسې پېښه درپېښه شوې ده او ستا د خفګان سبب ګرځېدلې ده)، (ایا د وضعې د بدلون لپاره کوم کار کولای شم؟) او ... د هغوی احساس تائید او تصریح کوي، ترڅو خپله باید کوشش وکړي او د نامطلوبو شرایطـو د بـدلون مسؤلیت پـر غـاړه واخلي. دې ته اجازه مه ورکوئ، چې دغه کسان د خبرو اترو په وخت کې تاسو تر فشار لاندې راولي او تل له یوې معلومې موضوع څخه شکایت وکړي. یوازې یوه ساده جمله لکه (په دې پوهېږم، چې دغه موضوع درته ارزښت لري؛ مګر افسوس کوم، وخت نه لرم، چې له دې زیات ستا خبرو ته غوږ ونیسم، د خپل کار مېز ته باید لاړ شم او خپل کارونه باید ترسره کړم)، تاسو له هغه وضعیت څخه ژغوري، چې پکې راښکېل شوي یاست.

- که له چپ اشخاصو سره مخامخ شوئ، په دې باید پوه شئ، چې دغه ډول اشـخاص د کار په محیط کې ډېر ژر خپل ځان ښیي او په اسانۍ سره هغوی معلوملای شئ. دغـه ډول شخصیت ستونزه جوړونکی نه دی؛ مګر شاید د ګنګسیت او لالهاندۍ سـبب شي. دغه کسان د کار په محیط کې په معمول ډول خپل ځـان لـه نـورو څخـه جـلا کـوي، د ډوډۍ خوړلو یا چای څښلو په وخت کې خپل مېز ته کېنـي او لـه نـورو سره نـه یوځـای کېږي. له نورو سره له اړیکې څخه ځان لرې ساتي، نو هغوی د کار په محیط کې له نورو کسانو سره اړیکې ټینګولو یا ملګري کېدو ته مه مجبوروئ. هغوی ته د ځواب ویلو لپـاره ډېر وخت او ډېره مخه ورکړئ او د هغوی د افکارو او احساساتو په اړه ورسره خبرې وکړئ. که چېرې ستاسو د نورو همکارانو خلاف له تاسو سره ځانګړی تعامل نه لري، دغه ستونزه شخصي مه ګڼئ.

- که چېرې له منفعلو لانجه مارو اشخاصو سره مخامخ شوئ، په دې پوه شئ، چې دغه اشخاص ډېر ستونزه جوړونکي دي؛ ځکه چې په اسانۍ سره هغوی نشو پېژندلای او دا کار شاید د ډېرو ستونزو د رامنځته کېدو سبب شي. هغوی تر ډېره پورې ساختګي چلند کوي، د بېلګې په توګه، کله چې په رښتیا په یو شي باندې خفه شي، ځان داسې ښودلو سره چې هر څه ښه دي، خپل واقعي احساسات پټوي. همدارنګه د خپلو احساساتو پټ ساتلو سره دا کوشش کوي، ترڅو تل یو ارامه، صبرناک او متین کس ښکاره شي. د دغو اشخاصو یوه اصلي ځانګړتیا دا ده، چې د نورو کار یا فعالیت تخریبوي، یا په په ډېرو پټو طریقو له وګړو څخه غچ اخلي.
حللاره دا ده، له دغو کسانو سره د انفعالي توندو چلندونو او نښتې له تلافي کولو څخه ډډه وکړئ او له هغوی سره د خبرو لپاره یو مناسب وخت انتخاب کړئ. په تاسو، نورو همکارانو او د کار په محیط باندې د هغوی د چلند د منفي اغېزو په اړه په مستقیم ډول له هغوی سره خبرې وکړئ، د هغوی واقعي احساساتو سره لېوالتیا وښیئ او هغوی ته ډېره ډاډمنه فضا برابره کړئ، ترڅو داسې احساس کړي، چې اورېدل شوی او تایید شوی دی.
- که چېرې پر ځان مئین شخص سره مخامخ شوئ، په دې پوه شئ، چې دغه کس د کار په چاپېریال کې یو ستونزه جوړونکی شخصیت دی، چې ورسره مخ شوي یاست. دغه کسان ځانته په غټه سترګه ګوري، ځان حق په جانب ښیي، د ستاینې غوښتنه کوي، له نورو سره خواخوږي نه ښیي او د خپل ځان د بې حده زیاتې ستاینې تمه لري، ان بې که کوم ځانګړی کار هم ترسره کړی نه وي. دغه وګړي په معمول ډول خپل کار څرنګه چې په واقعیت کې دی، له هغه هم ډېر غوره ارزوي. کېدای شي هغوی مغرور، ازاروړکوونکي او د کرکې وړ انسانان وي، یا برعکس شاید زیاتره همکاران یې له هغوی سره مینه ولري؛ مګر دغه ډول شخصیت د کار د محیط لپاره زهرجن دي؛ ځکه دا کوشش کوي، چې د وضعیت کنټرول په لاس کې واخلي او دې ته له پامه پرته چې چلند یې نورو ته څه ډول زیان رسوي، دا کوشش کوي، چې د نورو ملاتړ راجلب کړي. نو تاسو کوشش وکړئ، وړاندې له دې چې پر هغوی انتقاد وکړئ، د هغوی د ښه کار ستاینه وکړئ. که چېرې د ستاینې او تمجید وړ دي، د نورو پر وړاندې یې ستاینه وکړئ، ترڅو د خپلې خوښې پایلې ته ورسېږئ.

ـ که چېرې له سایکوپټ (له رواني پلوه چټل) شخص سره مخامخ شوئ، په دې پوه شئ، چې سایکوپټ شخص په تېره د کار په محیط کې ډېر خطرناکه دی؛ مګر له نېکه مرغه دغه کسان ډېر کم دي، که څه هم شاید ورسره مخ شئ؛ خو دغه کسان شاید د ټولنې ضد شخصیت د اختلال لرونکي وي، ان که په دغه اختلال مبتلا هم نه وي. د شخصیت دغه اختلال له نورو سره د بې احترامۍ او تاوتریخوالي له مخې تعریفولای شو. سایکوپټ کسان چې کله کله له ټولنې سره جنګېدونکي هم نومېږي، دا تمایل لري، چې په قصدي ډول نورو ته زیان ورسوي او هغوی ته دوکه ورکړي. کېدای شي د هغه کار له کبله چې په سازمان کې د نورو له خوا ترسره شوی دی، خپل ځانته اعتبار پرې پیدا کړي او نور دوکه کړي، ترڅو بریا ته ورسېږي، ان که هغه کار چې ترسره کوي یې، سخت زیانمن، غیراخلاقي او ان ناقانونه هم وي.هغوی بې پروا دي او په اسانۍ سره په ورانوونکو او مخربو کړنو (لکه له شرکت یا د شرکت له مشتریانو څخه په غلا) لاس پورې کوي. ښه خبره دا ده، چې سایکوپټ یان ډېر لږ نفوس لري او یوازې د لویانو ۳,۳ سلنه نفوس جوړوي. که چېرې د یو سایکوپټ د واقعي چلند ماهیت څرګند شي، شاید له کاره ووېستل شي، چې په دې صورت کې نور هغوی ته اړتیا نشته.

نو تاسو خپل ځانته مشخصې پولې معلومې کړئ او کوشش وکړئ، چې په همدغو پولو کې له دغو کسانو سره اړیکه ولرئ. د بېلګې په توګه که دغسې کس کوشش وکړ، چې تاسو د اخلاقو ضد چلند ته اړ کړي، هغه ته ووایئ: (تاسو دا کار کولای شئ؛ مګر مهرباني وکړئ، ما پکې مه ښکېلوئ، په دې چې زما له معیارونو څخه بهر دی). دا احتمال چې د دغو کسانو چلند بدل کړای شئ، ډېر کم دی؛ مګر روښانه، مستقیمه او قاطع اړیکه تاسو د هغوی د زیانمنو چلندونو په لومه کې له ښکېلېدو څخه ژغورلای شي. هغه ته د هغو معلوماتو لُه ورکولو څخه ډډه وکړئ، چې شاید تاسو، ستاسو نورو همکارانو یا د سازمان مشتریانو ته د زیان رسولو لپاره له هغو ګټه واخلي.

هېڅکله دا کوشش مه کوئ، چې د خپلو همکارانو شخصیت بدل کړئ؛ ځکه چې دې کار سره یوازې خپله انرژي له لاسه ورکوئ. کوشش مو باید دا وي، د هغو شخصیتونو رنګارنګی ته په پام چې د کار په محیط کې ورسره مخ یاست، له هغو سره باید انعطاف منونکي اوسئ. ستاسو له خوا د ځینو شیانو تنظیمول له هغه همکار سره چې ستونزه جوړونکی شخصیت لري، د غوره اړیکې او د اړیکې د کنټرول په برخه کې مرسته کوي. د

خپل همکار د شخصیت مثبتو اړخونو ته پاملرنه وکړئ، تر دې چې ډېر بد شخصیتونه هم که چېرې هغوی ته فرصت ورکړئ، ترڅو په دې پوه شي، چې چلند یې پر تاسو او د هغوی په نورو همکارانو څومره اغېز لري، ستاسو د حیرانتیا سبب ګرځي.
هېڅکله د کار په محیط کې له سردرد جوړونکو شخصیتونو سره له مخامخ خبرو وړاندې یا د هغوی د معلوماتو د تایید په وخت کې ځانګړې پایله مه اخلئ.
- که چېرې له تنبلو کسانو سره مخامخ شوئ، په دې پوه شئ، چې تنبل هغه چاته ویل کېږي، چې د بدني، رواني او امکاناتو د کوچنۍ کمزورۍ له لرلو پرته هغوی خپل ډېر مهم کارونه شاته غورځولي دي، یا هغه په جبر او زور ترسره کوي. نو تاسو له تنبل کس سره خبرې وکړئ او د هغوی مثبت صفتونه لا پیاوړي کړئ، ترڅو ډېر کارونه ترسره کړي. مثبته پیاوړتیا شاید کارنده او محرکه وي.
- که چېرې په هر شي پوه کسانو سره مخ شوئ، په دې پوه شئ، چې چې په هر شي پوه کسان یا په مشهوره خبره (عقل کل) له حده ډېر پر نفس د کاذب اعتماد لرونکي دي. لیدل کېږي، چې ځینې وخت مشتریانو ته بېځایه سپارښتنې او ډېر معلومات ورکوي، چې تر ډېره ستړي کوونکي دي. په یاد ولرئ، کله چې تېروتنه وکړئ، دغه کسان به لومړني اشخاص وي، چې تاسو ته وایي: (ما درته ویلي و).
تاسو په هر شي پوه کسانو ته ووایئ، چې نصیحت کول هغه وخت اغېزناک دي، کله چې شخص له تاسو څخه د نصیحت غوښتنه وکړي. داوطلبانه نصیحت ډېر جالب نه دی ... سپارښتنې هغه وخت معنا لري، کله چې لنډې، پرځای او پر وخت وي ... د دې لپاره چې دغو کسانو ته ډېره مخه ورنه کړئ او ورته دا وښیئ، چې چلند یې ډېر سم نه دی، نو هرکله مو چې د هغوی عجیبې او غریبې سپارښتنې واورېدې، ورته وخاندئ، یوه مننه ترې وکړئ او وروسته شخص او نصیحت یې له پامه وغورځوئ.
نوټ: اوس چې پوه شوئ، په خپله کومه حللاره غوره کوئ؟

ومن الله التوفیق